

مواجهه با افسردگی

افسردگی می‌تواند باعث شود فرد به طور غیرمعمول برای چند هفته یا بیشتر احساس اندوه، بی‌ارزشی، بی‌علاقگی به فعالیت‌هایی که قبلاً از آن لذت می‌برد و بی‌قراری کند و حتی به فکر خودکشی بیفتد...



- افسردگی می‌تواند باعث شود فرد به طور غیرمعمول برای چند هفته یا بیشتر احساس اندوه، بی‌ارزشی، بی‌علاقگی به فعالیت‌هایی که قبلاً از آن لذت می‌برد و بی‌قراری کند و حتی به فکر خودکشی بیفتد.
- افسردگی بیماری جدی است که نیاز به درمان بوسیله پزشک متخصص اغلب با ترکیبی از درمان دارویی و روان‌درمانی دارد. این نکات را در مواجهه با افسردگی در نظر داشته باشید:
- برنامه‌ای واقع‌گرایانه برای خود تنظیم کنید. هنگامی که حالتان در حال بهتر شدن است، انتظار نداشته باشید که بتوانید برنامه کامل روزانه‌تان را به طور مرتب انجام دهید.
 - سعی کنید افکار منفی مانند احساس شکست یا تقصیر را که افسردگی باعث ایجاد آنها می‌شود باور نکنید - این افکار با فروکش کردن افسردگی باید تسکین پیدا کند.
 - در فعالیت‌هایی که باعث می‌شود احساس خوبی نسبت به خود پیدا کنید و از آنها لذت می‌برید شرکت کنید.
 - هنگامی که در حالت افسردگی هستید، سعی کنید از گرفتن تصمیمات عمده در زندگی اجتناب کنید. اگر مجبور به انجام این کار هستید از دوستان معتمد یا اعضای خانواده‌تان کمک بگیرید.
 - از مصرف الکل یا داروهایی که پزشک تجویز نکرده است خودداری کنید، چرا که ممکن است با داروهای ضد افسردگی تداخل‌های وخیمی را پیدا کنند، یا افسردگی را بدتر کنند.
 - تا جایی که ممکن است ورزش کنید - دست کم 30 دقیقه در روز چهار تا شش بار در هفته.