

صحتك النفسية مهمة!

إن الشعور بالحزن أو تدني المعنويات هو استجابة طبيعية عندما نواجه تهديداً ما أو نتعرض لضغط شديد مثل أزمة الوباء الراهنة. لكن، إذا استمرت هذه المشاعر، فقد يكون ذلك مقدمة للإصابة **بالاكتئاب** وهذا يتطلب علاجاً كغيره من الأمراض. قد يختلف مدى ونوع التأثير الذي يحدثه **الاكتئاب** من شخصٍ لآخر، منها:

المشاعر



- الحزن
- سرعة الانفعال
- الاحباط
- الارتباك
- الشعور بالذنب
- انعدام الثقة
- غير سعيد
- التردد
- الشعور بخيبة الأمل
- بالبؤس

السلوك



- عدم إنجاز مهام العمل بشكل جيّد
- عدم التواصل مع العائلة والأصدقاء المقربين
- التكاثر عن القيام بالأنشطة المفضلة لديك كالمعتاد
- ضعف التركيز
- الاعتماد على الأدوية من أجل الشعور بالتحسن

الأعراض الجسدية



- التعب طوال الوقت
- شكاوى جسدية بصفة متكررة أو غير مبررة
- تغيير في أنماط النوم والأكل
- زيادة أو خسارة كبيرة في الوزن
- الشعور بالمرض والإرهاق الشديد
- شعور دائم بالصداع والتلام العضلية
- اضطرابات القناة العصبية

الأفكار



- 'أنا فاشل'
- 'وجودي لا قيمة له'
- 'الحياة لا تستحق العيش'
- 'هذا خطأي'
- 'سيكون الناس أفضل حالاً من دوني'

إذا لزمتمك هذه الأعراض لأكثر من أسبوعين، يرجى الاتصال بالخط الساخن للصحة النفسية على الرقم 16000