

.. كيف تروض هذا الوحش الكاسر؟

الاكتئاب

ترجمة وإعداد :

محمد أبو الفتوح

المصدر

How to Cope with Depression

الاكتئاب؛ فعادة ما يصاحب الاكتئاب أمراض مثل: اضطرابات النوم، والذبحة الصدرية، و السرطان، والإيدز، و السكرى.

- الحالات المرضية الخاصة بالنساء .. مثل: اكتئاب ما بعد الولادة، واكتئاب ما قبل الدورة الشهرية.

الطريقة الثانية : عالج نفسك

١ - اجذب انتباهك بعيداً عن الاكتئاب.

عندما تفكر في الآخرين أو في الأشياء المختلفة؛ فإنك سوف تقلل تفكيرك في الاكتئاب، وبذلك سوف تفقد جزءاً من وجوده في حياتك.

٢ - ابدأ رحلتك نحو الصحة.

لدى الاكتئاب قدرة غريبة على إقناعك أنه بلا نهاية؛ ولذلك فمن المهم جداً أن تتظر لتغلبك عليه كرحلة لها خطوات تدريجية، وليس كشئ له علاج فوري.

لا شك أنه ستكون هناك أوقات ممثلةً باليأس والتشاؤم، ولكن التحدي الحقيقي هو أن تتجنب أن تكون (مكتئباً لأنك مكتئب !!).

ها هي بعض البدايات الجيدة:

● اطلق اسماً على الوحش.

كان (ونستون تشرشل) يطلق على اكتأبه "الكلب الأسود"، وبتحويله إلى حيوان أليف استطاع أن يحول التعامل معه من تعامل صعب إلى تعامل قابل للتحكم والسيطرة.

إنك بإطلاقك اسماً على اكتئابك تقوم بوضعه داخل إطار، على أنه حالة، وليس تعريفاً لك، وبذلك يمكنك أن تقول شيئاً مثل: "كلبي الأسود يُشعرني بالقلق اليوم.." بدلاً من أن تقول: "إنني إنسان قلق".

● اتبع مثلاً أعلى.



الشخص الحكيم يعرف جيداً أن الحياة كما تحتوى على أوقات سعيدة ومضعة بالأمل والنجاح، فإنها أيضاً تحتوى على أوقات حزينة وكئيبة هذه هي الحياة! ربما يشعر الإنسان بالاكتئاب عندما يتخلى عنه الآخرون، أو عندما لا تجرى الأمور على هواه، أو عندما يفقد عزيزاً أو حبيباً، أو عندما لا يقدر على تحقيق أحلامه .. كل هذه الأمور وغيرها تسبب شعور الإنسان بالاكتئاب.

أخرى لا تذهب مع استخدام الدواء.

- الشعور بالقلق، وعدم الراحة.
- أفكار انتحارية، وأفكار تدور حول الموت، أو محاولات للانتحار.
- ٢ - اطلب من طبيبك أن يشرح لك الأسباب الطبية الكامنة وراء اكتئابك.

كثيراً ما ينتج الاكتئاب عن بعض الحالات أو العلاجات الطبية؛ وعلى ذلك فإنه من المهم للطبيب أن يحدد أى أسباب طبية لاكتئابك، ويعالجها .. أو أى علاجات ربما تكون خاضعاً لها، ويحد منها أو يغيرها.

الحالات الطبية التي ربما تسبب الاكتئاب تتضمن:

- نقص الفيتامينات والمعادن، وخصوصاً لمن يخضع لرجيم قاس، وفيتامين (B) بأنواعه، وخصوصاً (B12) له علاقة بمرض الاكتئاب .. أيضاً تلقى الأبحاث الحديثة الضوء على فيتامين (D) كمنظم قوى للصحة النفسية.

- مشاكل الغدة الدرقية، وعدم توازن الهرمونات داخل الجسم.
- الأدوية .. فالكثير من الأدوية تتضمن أعراضها الجانبية الشعور بالاكتئاب.

- إدمان الكحول أو المخدرات.
- وجود حالات اكتئاب في العائلة؛ مما يشير إلى احتمال وجود عامل وراثي.

- الأمراض المتزامنة مع حدوث

من الأعراض الموجودة في القائمة بالأسفل لديك فعليك أن تتوجه فوراً إلى الطبيب.

أعراض مرض الاكتئاب:

- عدم القدرة على القيام بمهام الحياة اليومية العادية.
- عدم القدرة على الاستمتاع بالأنشطة التي كنت تستمتع بها من قبل؛ كالقراءة، ولعب الكرة، والرسم ... إلخ.

- فتور عام، وإرهاق، وشعور بأنك تبذل مجهوداً مضاعفاً في فعل الأشياء.

- كآبة مستمرة، تتخللها نوبات من البكاء، وشعور بالأرق، والخواء.
- شعور بالحزن يدوم لأكثر من أسبوعين متواصلين.
- شعور بانعدام القيمة، و ضعف التقدير الذاتي، وإلقاء اللوم على النفس.

- النوم مُدَد أطول أو أقصر من المعتاد، أو انعدام النوم.
- زيادة الوزن، أو نقصانه، بشكل غير معتاد؛ نتيجة لزيادة الأكل، أو فقدان الشهية على الترتيب.

- صعوبة في التركيز والتفكير، حيث يكون التفكير مُضْطَباً، وعدم القدرة على اتخاذ قرارات واضحة.

- التشاؤم، والشعور بانعدام الأمل أو الهدف في هذه الحياة.

- آلام جسدية .. تقلصات عضلية .. مشاكل في الهضم .. صداع .. وآلام

في الحقيقة لا يشكّل هذا الاكتئاب خطراً حقيقياً على حياة الإنسان إذا مر بشكل طفيف؛ أى أنه أخذ وقته ثم انتهى، و لكن الخطر الحقيقي للاكتئاب على حياة الإنسان عندما يمتد لأسابيع وأسابيع، وعندما يؤثر على قدرة الإنسان على التواصل مع الآخرين، والاستمتاع بالحياة .. حينها يتحول إلى اكتئاب مرضي.

و لكن ذلك ليس معناه نهاية المطاف؛ لأن الاكتئاب في أقصى حالاته جدّة يظل مرضاً قابلاً للتكيف معه بشكل كبير، بالضبط مثل مرض السكرى.

في هذا التحقيق سوف نعرض لك عدّة استراتيجيات متنوعة للتكيف والتعايش مع مرض الاكتئاب .. وترويض هذا الوحش الكاسر؛ ليصبح بين يديك حيواناً أليفاً.

الطريقة الأولى : البحث عن مساعدك

١ - تأكد من إصابتك بالاكتئاب، وابحث عن مساعدة إن تطلب الأمر. إن لم تكن قد وجدت من يساعدك في رحلتك مع الاكتئاب، فلا بد أن تعرف أن ذلك الأمر هو أمر حيوي جداً .. لا تحاول أن تخوض رحلتك وحدك.

هناك العديد من الأعراض التي تستطيع أن تعرف من خلالها إذا ما كنت مصاباً بمرض الاكتئاب. إن لاحظت وجود واحدة أو أكثر

أنتظن أنك الوحيد المصاب بالاكْتئاب؟ .. اذهب إلى المكتبة، واختر أي ٥ سير ذاتية لشخصيات عامة، وستجد أن شخصية واحدة منهم على الأقل كانت تعاني من الاكتئاب.

ابحث على الإنترنت عن المشاهير الذين تغلبوا على اكتئابهم .. و اقرأ قصصهم، ثم استمد الطاقة من حقيقة أن هناك آخرين استطاعوا التغلب على الاكتئاب، وأن لديك ميزة الاستفادة من تجاربهم.

● كن رقيقاً بنفسك.
الحياة ليست سباقاً أو منافسة .. الحقيقة أن لك قيمة عظيمة كإنسان، والقسوة على نفسك لن تؤدي إلا إلى الانهيار .. عندما تكون ظروفك صعبة لا ترم باللوم على الاكتئاب؛ فذلك سوف يعود عليك بالمزيد والمزيد من الاكتئاب واليأس، وتقبل أن رحلتك إلى الصحة عبارة عن خطوات صغيرة جداً.

● اكتب قائمة بالأشياء التي عادة ما تزعجك (غير اكتئابك).
ربما تتضمن هذه القائمة الفواتير غير المدفوعة، وقلة الإجازات، والعمل ...

ثم اكتب قائمة أخرى لبعض الحلول العملية لبنود القائمة الأولى .. مثلاً التخطيط لمعطتك القادمة، أو البحث عن عمل جديد.

٣ - أدوية الروشّة.
اسأل طبيبك عن الأدوية التي تتناولها .. اسأله عن مدة العلاج، وعن الأعراض الجانبية، وارجع له دائماً عندما تلاحظ حدوث أي أعراض جانبية، فربما يكون عليك أن تغير الجرعة أو تغير الدواء.

٤ - ثقّف نفسك عن الاكتئاب.
تعلم كل ما يمكن أن تتعلمه عن الاكتئاب، فالمعرفة وسيلة مهمة لتؤكد لنفسك أن الاكتئاب هو أمر قابل للعلاج إذا تم أخذه بجدية، وأن هناك طرقاً عديدة للتغلب عليه. إن حصولك على فهم أوسع للاكتئاب سيساعدك على التخلص من الكثير من المخاوف والمحاذير. قم بزيارة مكتبة المدينة، أو اشتر كتاباً موثوقة ومحترمة عن الاكتئاب والأرق والصحة النفسية.

قم بزيارة المواقع الإلكترونية المهمة بهذا الموضوع .. بشرط أن تكون موثوقة، كالمواقع الحكومية، ومواقع الجامعات والمعاهد المهمة بمواضيع الاكتئاب والصحة النفسية. هناك طريقة للعلاج من الاكتئاب عن طريق القراءة تسمى (bibliotherapy)، فإن كان هذا الاتجاه من العلاج مثيراً بالنسبة لك، فربما تحصل من ورائه على نتائج جيدة جداً، وهذه الطريقة تناسب أكثر

الأشخاص الذين يميلون إلى الإجابة عن تساؤلاتهم عن طريق البحث. استخدم ما تكتسبه من ثقافة ومعرفة جديدة لتعلم من حولك، وتجعلهم على بصيرة بما تمر به، ولا شك أن هذا الأمر سوف يساعدك على الرد على أي تعليقات غير مسؤولة أو غير متعاطفة؛ لأنك تمتلك صورة شاملة، وقائمة على حقائق علمية عن الاكتئاب.

٥ - اكتب يومياتك.
إن كتابة يومياتك في أجندة خاصة تعتبر صديقك المقرب خلال رحلتك مع الاكتئاب .. اكتب ما تمر وتشعر به بشكل خاص وسري، واحتفظ بيومياتك في مكان لا يعلمه غيرك، ولا تسمح لأحد بالاطلاع عليها.

تكن فائدة هذه اليوميات في أنها - مع الوقت - ستزودك بمرجع يخبرك بما يحسن مزاجك من ناحية، وما يزيد من اكتئابك من ناحية أخرى.

الطريقة الثالثة: اعتن بجسديك

١ - اهتم بجسمك.
أمران يحتاج لهما جسمك بالأساس: التغذية السليمة .. والراحة الجيدة، ولو أنك أهملت، أو قسوت عليه؛ فإنك سوف تدفع الثمن، وجزء من هذا الثمن سوف يكون ضعف المرونة، والانفتاح على الأفكار الاكتئابية.

٢ - خذ قسطاً جيداً من النوم.
لا يوجد من يستطيع أن يجادل في أهمية النوم للإنسان، إذ إن النوم ضروري لجسد صحيح ومتوازن، أما قلة النوم فمن الممكن أن تحفز على ظهور الأفكار السلبية لديك، ثم بعد ذلك تدخل في دائرة مفرغة، حيث إن الأفكار السلبية سوف تقلل من نومك أكثر ... وهكذا.

ومن جانب آخر يعتبر الشعور بالتعب مع الاستيقاظ شكاوى مشتركة بين المصابين بالاكتئاب، حتى وإن كانت مدة النوم طويلة. ولكسر هذه الدائرة المضرة يتوجب عليك أن تحدد وتلتزم بنظام نوم صارم، بحيث تحدد موعداً ثابتاً للدخول إلى الفراش، وموعداً ثابتاً للاستيقاظ يومياً. أيضاً يتوجب عليك التخلص عن أي مشروبات منبهة تحتوي على الكافيين، كالقهوة والشاي .. وعن الكحوليات بأنواعها. ولا تتدرب تدريباً بدنياً قبل النوم بـ ٣ ساعات على الأقل، وأن تزيل أي شيء ربما يكون مشتتاً للانتباه من غرفة النوم، وأن تجعلها دائماً هادئة ومريحة وفي درجة حرارة مناسبة.

بالطبع لن يكون الأمر سهلاً في البداية، ولكن تأكد أنك سوف تتج إذا تمسكت بالنظام، وإذا حدث

وخرقت النظام مرة أو بعض مرة؛ فسامح نفسك على هذا الخطأ، واستمر من جديد.

٣ - مارس الرياضة.

لقد أثبتت دراسة حديثة أن التدريب البدني له نفس تأثير عقار (Zoloft) في علاج الاكتئاب؛ فالتدريب البدني يطلق مضادات اكتئاب طبيعية في المخ، كما أنه يجعلك تخرط في نشاط إيجابي.

ابدأ ببساطة: كأن تمشي إلى المتجر القريب من منزلك، أو أن تمشي في الحى، وبالتدريج ابدأ في الالتزام بنظام تدريبي يلائم احتياجاتك ويمتلك.

ابحث عن أصدقاء لتتمرّن معهم؛ لأن حصولك على شريك في التدريب سوف يرفع من مستوى الدافع بداخلك، كما يمكنك أن تبحث عن الرياضات التي تساعدك على إخراج مشاعرك المكبوتة .. كرياضة الكيك بوكس مثلاً.

إن ممارسة رياضة بعينها والارتباط بها يعد من أفضل الطرق لكي تظل مشغولاً، وتركز على تطوير نفسك، وفوق ذلك تقابل أصدقاء جدداً.

وقد كشفت بعض الدراسات عن حقيقة أن الناس الذين يمارسون الرياضات المختلفة لديهم أعراض اكتئابية أقل بطريقة ما.

تخير رياضة مرهقة، لدرجة أن تغطي على صوت الأفكار السلبية في عقلك، ولا تتخلف عن موعد التمرين أبداً، حتى وإن شعرت بعدم الرغبة فيه.

٤ - كل أكلأ صحياً.
قلل كمية السكر التي تدخل جسمك، وقلل من الأطعمة السريعة وغير الطازجة .. وأكثر من أكل الفاكهة والخضراوات، والأطعمة الكاملة .. واشرب الكثير من الماء. قم بالبحث عن الأطعمة التي يُقال

عنها أنها تحسن المزاج العام. إن الاهتمام بتحسين نظامك الغذائي سيمثل نشاطاً إيجابياً، ييقظك من شغلا، كما سيحسن من مستوى المزاج العام لديك.

٥ - اهتم بمظهرك.

عادة ما يهمل المصاب بالاكتئاب مظهره إهمالاً تاماً .. إنك أن تستسلم لذلك؛ فإعطاؤك لمظهرك الاهتمام المطلوب يومياً سيحسن مزاجك، ويمنحك شعوراً بجمال الحياة.

قص شعرك قصّة جديدة، أو اشتر ملابس جديدة كنوع من الدليل لنفسك، وركز على ما تحبه في مظهرك، بدلاً عن التركيز على ما لا تحب.

الطريقة الرابعة: ابحث عن الدعم والعلاقات الصحية.

١ - حافظ على شبكة دعم جيدة.
لا شك أن الحصول على الدعم من أناس يحبونك ويعتنون بك لهو أمر هام في عملية الشفاء.

أخبر الآخرين الذين تثق بهم أنك تعاني من الاكتئاب، وأنك سوف تقدر لهم تفهمهم وتعاطفهم؛ لأنه سيكون من الصعب على الآخرين أن يساعدوك إذا كنت متحفظاً، و تصدر عنك أمور تبدو غريبة وغير مفهومة، إذ إن معرفة من تثق بهم بمعاناك سوف تساعدهم على مساعدتك.

تقبل حقيقة أن هناك من سيعتبر ذلك أمراً مزعجاً بالنسبة له، خصوصاً ما إذا كان يمر هو أيضاً بأوقات صعبة، حينها سيتوجب عليك أن تصلي لقرار .. ما إذا كان الأمر يستحق أن تستمر في شرح ما تمر به .. أو تبعد عنه ببساطة حتى تصبح في مزاج أفضل. كن أميناً في نقل قلقك وميلك للوحدة لأولئك الذين تثق بهم .. لا بد أن يعرفوا أنك تميل إلى الوحدة



بين الحين والآخر، وأن الأمر ليس شخصياً.

٢ - كن في نطاق الأشخاص الإيجابيين.

تحدث مع الأصدقاء وأفراد العائلة والزملاء الذين تشعر معهم بالراحة، واقض وقتك مع الأشخاص الذين ينظرون إلى العالم بطريقة إيجابية، وحاول أن تتعرف على وجهات نظرهم وأفكارهم ورؤيتهم للحياة .. لا تقلق من عدم تقبلهم لذلك؛ فإن معظم الإيجابيين سيحبون أن يشاركوك الأشياء التي تساعدكم على البقاء منتصرين وسعداء .. تعلم منهم!

ابتعد عن كل من يجب أن يعيش الدراما والمأساة في حياته، حتى وإن كان قريباً منك، ولا تحاول مساعدته؛ لأن كل ما ستفعله أنك سوف تؤكد له مخاوفه وكآبته، وبذلك ستضره بدلاً من أن تساعده.

الطريقة الخامسة : غير سلوكك.

١- ابق منشغلاً.

عندما يكون الإنسان منشغلاً فإن ذلك يعتبر طريقة فعالة للحماية من الأفكار السلبية التي تستولي عليه. عادة - بالنسبة للأشخاص المكتئبين - تكون الخطوة الأولى هي الأصعب - لذلك فإن اتجاهاك نحو الانخراط في نشاطات مختلفة من المؤكد أنه سوف يشكل اختلافاً ضخماً في يومك، و يكون دافعاً لك في البداية.

● مارس هواية تستمتع بها، أو تظن أنك سوف تستمتع بها .. اغرق فيها حتى أذنك، و ليس من الضروري أبداً أن تكون هذه الهواية غالية، أو صعبة .. إذا كانت تثير اهتمامك؛ إذاً فهي الاختيار الصحيح.

● اعتن بجوان أليف .. من أكبر مزايا تربية الحيوانات الأليفة أنها سوف تجعلك منشغلاً بها طوال الوقت؛ لأنها تحتاج إلى أن تطعمها و تحننها وتدلّها وتلعّب معها .. سيكون ذلك مُرضياً ومشبعاً لك جداً، وخصوصاً أنها لن تطلق الأحكام عليك مثلما قد يفعل البشر، ولكنها تبادل ذلك التقبّل والحب.

● خُطّط ليومك عن طريق كتابة جدول للأنشطة اليومية .. ربما يكون الأمر مملاً .. لكن التزم به؛ لأن هذا الجدول سوف يملأ أي فراغ في يومك بنشاط ما.

٢ - امرح و اسعد نفسك.

إن الشعور بالكآبة يتغذى على نفسيّتك لدرجة أنه يصل بك إلى أن تقتنع أنك لا تستحق أن تستمتع بأي شيء، ولمقاومة ذلك عليك أن تقوم بالأشياء التي تعودت أن تستمتع بها، أو التي تمتع الآخرين من حولك.

افعل ذلك بالتدريج .. استمتع بشيء واحد فقط في اليوم، مثل: مشاهدة مسرحية كوميدية، أو قراءة كتاب ساخر.

ضمّن الأنشطة الإيجابية في جدولك اليومي، مثل: الذهاب للعشاء في الخارج، أو الذهاب للسينما، أو مجرد المشي مع صديق.

خذ الأمر ببطء، فإن كنت تستمتع بالزراعة .. ازرع نبتة واحدة، وإن كنت تستمتع بالمشي .. امشي مسافة قصيرة، ثم بالتدريج زد من تجربة استمتاعك.

٣ - ساعد الآخرين.

لا تقم بهذه الخطوة إلا بعد أن تشعر أنك أصبحت أكثر تحكماً في اكتئابك .. وهي تعتبر التكتيك المثالي عندما تمر بفترة ثبات في معدّل استشفائك.

من خلال مساعدتك لآخرين يعمرون بظروف صعبة ستري أمامك أن هناك من يستطيعون التغلب على عقبات الحياة، كما أن ذلك سوف يزيل بؤرة تركيزك من علي نفسك.

ولكن لا تبالغ في أعمالك التطوعية إذا شعرت بالإرهاق، حيث إن الشعور بالإرهاق علامة تخبرك أن عليك أن تهتم بنفسك أولاً قبل أن تهتم بالآخرين.

الطريقة السادسة : غير نمط تفكيرك السلبي.

١- تفهّم أهمية التغلب على التفكير السلبي.

هذا جانب حيوي في التعامل مع الاكتئاب؛ لأن الأشخاص المكتئبين لديهم ميل لما يشير إليه (أرون بيك) على أنه "انحراف في التعامل مع المعلومات"، ويؤدي ذلك إلى الميل لانتقاء وجهات النظر السلبية والمشوّشة لكل شيء؛ مما يُرسخ الاكتئاب أكثر وأكثر.

٢ - غير تفكيرك.

من المهم جداً في عملية إدراك نمط تفكيرك السلبي، والتعامل معه، والتغلب عليه أن تتحدث مع شخص مؤهل في العلاج السلوكي، وأن تقرأ في هذا المجال.

بالإضافة إلى ذلك هناك بعض الأمور الهامة التي يجب أن تضعها في بالك:

كن مدركاً لفكرة أن أي شعور سوف يمر .. ربما تكون هذه الخطوة صعبة جداً، ولكنها حيوية؛ لأنها سوف تساعدك على التغلب على

اليأس.

● اكتب قائمة بكل مزاياك والأمور الجيدة في حياتك؛ لأنك عندما تكون مكتئباً ستساعدك هذه القائمة على تذكر إنجازاتك السابقة، وستخلق بداخلك الأمل في تحقيق إنجازات أخرى .. وفي حال كنت لا تستطيع كتابتها اجعل أحد الأشخاص المقربين والموثوق فيهم يكتبها بدلاً منك.

● تعوّد على أخذ القرارات .. وإن كانت قرارات بسيطة في البداية .. والتزم بها، لأن ذلك سوف يساعدك على التغلب على الشعور بالسلبية. لتقرر مثلاً: الاتصال بصديقك، أو تنظيف المطبخ .. وما أن تفعلها حتى تشعر بالإنجاز.

● تعلم كيف تستبدل التفكير الخاطيء بالتركيز عليه .. اسأل نفسك أسئلة مثل:

هل أستحق فعلاً أن أعيش حياة سيئة؟

هل ألوم نفسي بسبب حدوث أمر سييء لي في الماضي؟

هل أركز على نقاط ضعفي أكثر من نقاط قوتي؟

٣ - غير الطريقة التي تتحدث بها.

كما تعكس الطريقة التي تتحدث بها مشاعرك، فإن تغييرها يؤثر على تلك المشاعر أيضاً. بدلاً من أن تقول: "هذا الأمر في غاية السوء" .. قل: "على الأقل هذا الأمر".

الطريقة السابعة : حلول غير تقليدية.

جرب العلاجات البديلة .. كالعلاج بالفن والموسيقى، أو العلاج بالتمثيل والدراما، أو العلاج بالألعاب، أو جلسات العلاج الجماعي.

وتعتبر أهم نقطة في هذه الطريقة هي أن تعثر على خبير ممارس محترم في أحد هذه العلاجات، ولا تتفاجأ عندما تجد العديد من الأطباء يقاومون هذه الاتجاهات في العلاج، فالمهم بالنسبة لك هو النتائج.

الطريقة الثامنة : خارطة الطريق.

١ - اكتب يومياتك. اكتب على الأقل أمراً واحداً فعلته خلال اليوم، وجعلك أقرب إلى هدفك الشخصي، ومع أن لكل شخص هدفاً مختلفاً، فإن الفكرة

دائماً واحدة: أن تجد طريقة لتجويد الاكتئاب، وتغذية الرغبة في الحياة بداخلك.

٢ - افعل شيئاً واحداً في اليوم لتتقرب من هدفك.

مرّن جسدك لتصبح أكثر صحة، أو ابحث عن عمل، أو تطوّع لخدمة المجتمع ... أي شيء يتطلب أن تتعامل وتتفاعل مع الآخرين بشكل إيجابي.

٣ - اكتب قوائم بمزاياك وإنجازاتك وكفاءاتك لترى نفسك مختلفاً.

إنك تمرّن بهذه الطريقة عضلاتك النفسية؛ لتكون قادراً على ضرب الاكتئاب ضرباً مبرحاً.

٤ - تقبّل أن الاكتئاب ممكن أن يعود.

بمجرد أن تصاب بالاكتئاب المرضى للمرة الأولى، فإن احتماليات أن يعود إليك مرة أخرى جد كبيرة. ركّز على إدراك العلامات المنذرة التي تسبق نوبات الاكتئاب مع الوقت، ولتستعد له جيداً، بهدف أن تقلّل تأثيره ومدته.

٥ - تأكد أنه لا يوجد بديل بقيمة العلاج الطبي.

إن كل ما ورد في هذا التحقيق هو على سبيل الدعم والمساعدة الفعّالة والمؤثرة في تعجيم شراسة الاكتئاب .. ولكن العلاج الطبي لدى طبيب نفسي متخصص هو أمر ضروري جداً .. و يفعل ما لا تقدر عليه أي ممارسة أو سلوك يومي.

نصائح:

- استخدم كل الأدوات والإمكانيات المتاحة لك لتتكيف مع الاكتئاب وتصادقه .. أو لتغلب عليه.
- غير حياتك وحاول أن تجعلها غير تقليدية.
- احط نفسك بالجمال .. وتخلص من كل الأشياء التي تزعجك مهما كانت صغيرة.
- اسمح للآخرين أن يساعدوك.
- إن كان الطبيب الذي يتابعك لا يحقق معك نتائج جيدة، فلا تخش من تغييره .. فقط تأكد أولاً من صحة حكمك عليه.
- حاول أن تخلق الدافع بداخلك بشئٍ الطريـق.
- لا تقارن نفسك بالآخرين.
- اجعل غرفة نومك مظلمة وهادئة بقدر الإمكان.
- حاول أن تقلل من الضغوط الخارجية غير المنتجة إلى أقل مستوى.
- مارس هواية جديدة.
- لا تسمح لأحد أن يطلق أحكاماً عليك.
- صل .. وتقرّب إلى الله. (هذه النصيحة مثبتة علمياً)

