



إذا كنت تشعر بالاكتئاب، فمن الأفضل أن تتحرك وتحاول أن تتخلص منه إذ أنه لا يذهب من تلقاء نفسه. بالإضافة إلى زيارة طبيب أو أخصائي نفسي.

### هنا ه نصائح و طرق يمكنك القيام بها لتحسن نفسك.

#### حدد مشاكلك ولكن لا تتعمق بالتفكير فيها:

جرب أن تحدد أي من المشاكل أو الأزمات التي تمر فيها سببت لك الاكتئاب . عندما تعرف الأسباب، حاول أن تتحدث عنها مع أحد من المقربين فمجرد خروجك من الصمت وبدء الحديث شيء جيد جدا وسيجعلك أكثر راحة ، عندما تتحدث إبتعد عن التحدث عن الأشياء السيئة والمخاوف التي تراودك . من الأفضل التحدث عن الأشياء السعيدة والمضحكة وعن طموحاتك ، وحاول أن تقضي ليلة مع عائلتك وتمرح سوف يساعدك هذا بالتفكير بإيجابية وإيجاد حل لهذه المشاكل.

#### عبر عن نفسك:

مع الاكتئاب يقل الشعور بالمرح و الأبداع . حاول أن تمرن مخيلتك (التصوير، الرسم، والخياطة، أو الكتابة الخ) كلها نشاطات تساعد في رفع روحك المعنوية وتعزز من ابداعك ، و تخفف مزاجك السيء.

#### لاحظ الأشياء الجيدة حولك:

يؤثر الاكتئاب على أفكار الشخص، ويجعله يرى العالم بشكل سوداوي، و ميئوس من، إذا لاحظت بأنك ترى الاشياء السلبية فقط، ابذل مجهود وحاول أن ترى الأشياء الجيدة في الحياة .في البداية سيكون شيئاً واحداً، مرة تلو الأخرى سوف تتمكن من رؤية جميع الأشياء الجيدة من حولك وسوف تتحول لتكون نقاط قوة ودعم لك .

#### مارس الرياضة:

ممارسة التمرينات الرياضية بشكل منتظم قد تكون هي ما تحتاج إليه للتخفيف من حدة الكآبة. حيث أظهرت دراسة أجراها فريق من الباحثين في المركز الطبي بجامعة ديوك، أن الانخراط في التمارين الرياضية الخفيفة ثلاث مرات في الأسبوع، يعطي نفس مفعول الأدوية المضادة للاكتئاب. فالرياضة تؤثر على المواد الكيميائية في الدماغ وتحسن من تدفق الدم إلى المخ . وليس من الضروري القيام بأنشطة قوية، فالمشي لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل ثلاث مرات في الأسبوع يساعد في تحسين المزاج.

#### تغذ جيداً:

الاكتئاب يؤثر على الشهية إذ قد لا يشعر البعض بالرغبة بالأكل، بينما يفرط البعض بالأكل، عليك أن تعي أهمية التغذية السليمة و تأثيرها على مزاج الشخص و طاقته، إذ أن الأطعمة التي تختارها يمكنها أن تؤثر على مزاجك. حيث أن النقص في بعض المغذيات يرتبط باكتئاب الإنسان مثل: أحماض اوميغا ٣ الدهنية، والزنك والسيلينيوم والكروم و فيتامين لذلك احرص على تناول الكثير من الفواكه والخضروات.

**الأهم من ذلك كله، لا تنسى أن تكون صبورا مع نفسك**