

Épisode dépressif caractérisé

نوبة اكتئاب كبرى

يمكن أن تساعدك النصائح التالية في إدارة نوبة اكتئابك. إنه مرض يمكن علاجه ، لكن لا ينبغي إهمال ذلك. حاول ألا تفوت مواعيدك الطبية.

لمتابعتك:

- اختر المعالج النفسي الذي يناسبك.
- تقبل أن تتلقى المساعدة وحاول بناء علاقة جيدة مع المحترفين الذين يتابعونك.
- اسأل كل الأسئلة التي تريدها.
- تعلم كيفية التعرف على الأعراض المتفاقمة.
- في حالة تزايد الشعور بالضيق أو الأفكار الانتحارية ، تحدث.

يومياً :

- حاول الحصول على أفضل نظافة ممكنة في الحياة.
- اعتني بنومك ونظامك الغذائي.
- زيادة نشاطك البدني.
- تجنب تناول الكحوليات أو المخدرات ، حيث يمكن أن تتداخل مع علاجك بمضادات الاكتئاب.
- إذا أمكن ، اقضِ بعض الوقت بانتظام مع أقاربك وأصدقائك ، أو اذهب إلى الأنشطة الجماعية) ورش العمل ، والرياضة ، والمشي ، وما إلى ذلك).

- متابعة الأنشطة التي تهملك أو تستمتع بها.