

اكتئاب المراهقين: أكثر من مجرد مزاج

قد تكون مرحلة المراهقة صعبة، لكن لا ينبغي أن تكون مليئة بالشعور باليأس. إذا كنت تشعر بالحزن معظم الوقت لبضعة أسابيع أو أكثر، ولم تكن قادرًا على التركيز أو القيام بالأشياء التي اعتدت الاستمتاع بها، فتحدث مع شخص بالغ موثوق به عن الاكتئاب.



كيف أحصل على مساعدة للاكتئاب؟

- تحدث إلى شخص بالغ موثوق به (مثل والدك، أو الوصي عليك، أو معلمك، أو مستشار المدرسة) حول ما تشعر به.
- اسأل طبيبك عن خيارات المساعدة المهنية. يمكن علاج الاكتئاب بالعلاج النفسي (ويسمى أيضًا "العلاج بالكلام")، أو الأدوية، أو مزيج من الأدوية والعلاج بالكلام.
- حاول قضاء بعض الوقت مع الأصدقاء أو العائلة، حتى لو كنت لا تشعر أنك تريد ذلك.
- حافظ على نشاطك ومارس الرياضة، حتى لو كان مجرد الذهاب في نزهة على الأقدام. يطلق النشاط البدني مواد كيميائية، مثل الإندورفين، في دماغك، والتي يمكن أن تساعدك على الشعور بالتحسن.
- حاول الحفاظ على جدول نوم منتظم.
- تناول الأطعمة الصحية.



هل أعاني من الاكتئاب؟

- هل تشعر غالبًا بالحزن، أو القلق، أو انعدام القيمة، أو حتى "الفراغ"؟
- هل فقدت الاهتمام بالأنشطة التي اعتدت الاستمتاع بها؟
- هل تشعر بالإحباط أو الانفعال أو الغضب بسهولة؟
- هل تجد نفسك تنعزل عن الأصدقاء والعائلة؟
- هل درجاتك تنخفض؟
- هل تغيرت عاداتك في الأكل أو النوم؟
- هل عانيت من أي تعب أو فقدان الذاكرة؟
- هل فكرت في الانتحار أو إيذاء نفسك؟



تختلف مظاهر الاكتئاب من شخص لآخر. قد يكون لديك العديد من الأعراض المذكورة أعلاه، أو بعضها فقط.

أنت لست وحدك، فالمساعدة متاحة من أجلك. يمكنك أن تشعر بتحسن. للحصول على المساعدة، اتصل أو أرسل رسالة نصية على خط مكافحة الانتحار والأزمات على ٩٨٨ أو الدردشة على 988lifeline.org.



National Institute
of Mental Health

nimh.nih.gov/depression

رقم التعريف الخاص بالمعهد الوطني للصحة العقلية NIMH OM ٢٢-٤٣٢١