

اختلال افسردگی در نوجوانان: بیش از خشم و عصبانیت



بودن نوجوان ممکن است دشوار باشد، اما نباید به اندازه‌ای ناامیدی را تجربه کنید. اگر به مدت چند هفته یا بیشتر احساس ناراحتی و افسردگی کرده‌اید و قادر به تمرکز یا انجام کارهایی که قبلاً لذت می‌بردید نیستید، با یک بزرگتر مورد اعتماد در مورد افسردگی صحبت کنید.

آیا من افسردگی دارم؟



■ آیا اغلب احساس ناراحتی، اضطراب، بی‌ارزشی یا حتی "خالی" بودن دارید؟



■ آیا علاقه‌تان به فعالیت‌هایی که قبلاً لذت می‌بردید از بین رفته است؟



■ آیا به سادگی عصبانی یا خشمگین می‌شوید؟



■ آیا خود را از دوستان و خانواده دور می‌کنید؟



■ آیا نمرات شما کاهش یافته است؟



■ آیا عادات خوردن یا خواب‌رفتن شما تغییر کرده‌اند؟



■ آیا احساس خستگی یا از دست دادن حافظه دارید؟



■ آیا به فکر خودکشی یا آسیب‌رسانی به خودتان افتاده‌اید؟

افسردگی برای هر فرد متفاوت است. ممکن است شما بیشتر یا فقط چند تا از علائم فوق را داشته باشید.

چگونه برای افسردگی کمک بگیرم؟



■ با یک بزرگتر مورد اعتماد (مانند پدر یا مادر، نگهبان، معلم یا مشاور مکتب) در مورد احساساتتان صحبت کنید.



■ از داکتر خود در مورد گزینه‌های کمک حرفه‌ای سوال کنید. افسردگی می‌تواند با تداوی روانی (همچنین به عنوان "مکالمه تداوی")، داروها یا ترکیبی از داروها و تداوی صحبتی تداوی شود.



■ سعی کنید وقتی که حتی نمی‌خواهید، وقتی با دوستان یا خانواده وقت بگذرانید.



■ فعالیت‌های بدنی انجام دهید، حتی اگر فقط یک پیاده‌روی باشد. فعالیت‌های جسمانی مواد کیمایی مانند اندورفین‌ها را در مغز شما رها می‌کند که می‌تواند بهتر احساس کنید.



■ سعی کنید به برنامه خواب منظمی پایبند باشید.



■ غذاهای سالم بخورید.

شما تنها نیستید و کمک در دسترس است. می‌توانید بهتر احساس کنید. برای کمک گرفتن، با شماره 988 یا پیام به 988 یا چت د [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org) تماس بگیرید.

