

# صحت روانی من: آیا به کمک نیاز دارم؟

ابتدا تعیین کنید که علائم شما چقدر با زندگی روزانه‌تان تداخل دارند.



## آیا علائم خفیفی دارم که کمتر از ۲ هفته طول کشیده‌اند؟

- کمی احساس ناراحتی
- احساس ناراحتی، اما هنوز قادر به انجام کار، تحصیل یا کارهای خانگی
- کمی مشکل در خواب
- احساس ناراحتی، اما هنوز قادر به مراقبت از خودتان یا دیگران هستم



## اگر اینطور است، این فعالیت‌های خودمراقبتی را امتحان کنید:

- ورزش (مثلاً ایروبیک یا یوگا)
- برقراری تماس اجتماعی (مجازی یا حضوری)
- خواب کافی در زمان منظم
- تغذیه سالم
- صحبت کردن با دوست یا عضو خانواده‌ای که به آنها اعتماد دارید
- تمرینات مدیتیشن، آرامش و ذهن‌آگاهی

اگر علائم بالا بهبود نیافته‌اند یا به نظر می‌رسد با وجود تلاش‌های مراقبت از خود، بدتر شده‌اند، با داکتر خود صحبت کنید.



## آیا علائم شدیدی دارم که بیش از ۲ هفته طول کشیده‌اند؟

- مشکل در خوابیدن
- تغییرات در اشتها که منجر به تغییرات ناخواسته در وزن می‌شود
- در صبح از رختخواب برخاستن با مشکلات روحی
- مشکل در تمرکز
- از دست دادن علاقه به کارهایی که معمولاً لذت می‌برید
- عدم توانایی در انجام کارهای روزانه معمول
- افکار مرتبط با مرگ یا خودآسیبی

## به دنبال کمک حرفه‌ای باشید



- تداوی روانی (مشاوره حرفه‌ای) - مجازی یا حضوری؛ فردی، گروهی یا خانوادگی
- داروها
- تریپی/تداوی‌های تحریک مغز

برای یافتن درمان، به وبسایت [nimh.nih.gov/findhelp](https://www.nimh.nih.gov/findhelp) مراجعه کنید.

در صورت بروز بحران، با شماره 988 یا ارسال پیام به سامانه [lifeline.org](https://lifeline.org) 988، یا ارسال پیام به Crisis Text Line (ارسال HELLO به 741741) تماس بگیرید.

