



بيان حقائق

الخروج من الاكتئاب

1

استعادة الاعتياد، كن لطيفاً مع نفسك
يؤثر الاكتئاب على قدرتنا الطبيعية على الشروع في الأنشطة اليومية وإتمامها بنجاح، بدءاً من الأمور البسيطة (مثل الاستحمام والتلبس والدرشة والمشي والتسوق) وصولاً إلى الأمور الأكثر تعقيداً (مثل العمل ودعوة الأصدقاء وتخطيط المشاريع). في حالة الإكتئاب، غالباً ما يكون من الصعب القيام بالأنشطة اليومية. البدء بها ببطء تمثل وسيلة جيدة لمحاربة الاكتئاب. احرص على « ببطء »، إنه أمر مهم!

2

لا تقارن بما يمكن أن نفعله أو نشعر به من قبل

د كسر في العظم، لا يُتوقع منا أن نعود للمشي بشكل طبيعي فور إزالة الجبس. نفس الأمر ينطبق بعد المرحلة الحادة للاكتئاب: يحتاج الأمر إلى وقت لكي تعود جميع الإحساسات المتعلقة بالعمل، والاندفاع، والمتعة، والرغبة إلى مكانها. مقارنة ما نستطيع فعله اليوم بما كنا قادرين عليه في أمس لا معنى له. يحتاج الأمر إلى وقت لاستكمال التئام الجروح النفسية.

3

تصرف دون انتظار الرغبة

للقيام بشيء ما، عادةً ما يجب أن يكون لديك الرغبة في ذلك وأن تشعر بأنك قادر على القيام به. ولكن المرض الاكتئابي يعوق بشكل عام كل ما يتعلق بالرغبة: بعد الإصابة بالاكتئاب، يتعين عليك بالتالي أن تجبر نفسك على العمل حتى إذا لم تكن تشعر بالرغبة في ذلك، تماماً كما لو كنت تقوم بإعادة تشغيل مضخة. وهذا المرض نفسه يجعلك تميل إلى عدم الشعور بأنك قادر على أي شيء (رؤية سلبية للذات): لذا يجب عليك العمل دون السعي للقيام بذلك بشكل جيد للغاية، وقبول أن تكون النتائج غير مثالية، سواء على الصعيدين المادي (نكون عادةً أقل فعالية) أو العاطفي (العمل عادةً لا يمنحنا نفس المتعة كما كان من قبل). في الاكتئاب، يتم عكس الترتيب المنطقي: يجب العمل دون أن تكون لديك الرغبة في ذلك. وحتى إذا لم يوفر لك ذلك متعة، يجب أن تستمر: هكذا ستعود المتعة.

4

خذ دورك بشكل صحيح كل يوم لعدة أشهر

الأدوية المضادة للاكتئاب لا تجلب تحسناً فورياً بعد آخر جرعة. إنها تستغرق وقتاً تدريجياً حتى تظهر تأثيراتها، يوماً بعد يوم، وأسبوعاً بعد أسبوع. لهذا السبب من الضروري أن تأخذ علاجك يومياً، وليس فقط خلال الفترات أو الأيام التي تشعر فيها بسوء.

يوصى بتناول علاجه كل يوم في نفس الوقت، في الصباح على الإفطار على سبيل المثال ؛ أو وضع علبة من الأدوية في دليل على قرص الحمام، بالقرب من فرش الأسنان، إذا تم تناولها في المساء، ولكن بعيداً عن متناول الأطفال.

إن أخذ علاجك الطويل المدى يتجنب خطر الانتكاسات. إن احترام وصفة طبيبك ، فإن أخذ علاجك بشكل صحيح كل يوم لعدة أشهر هو وسيلة للخروج من الاكتئاب. يجب مناقشة إيقاف العلاج مع طبيبك. سوف يقرر معك الفترة الأكثر ملاءمة للنظر في هذا الحكم الذي سيكون تقديمياً.

5

يتحدث عن اكتئابك لا أكثر من اللازم ولا قليل جداً

من المهم التحدث عن الاكتئاب مع الأشخاص من حولك: فهذا يساعد في جمع آراء الأشخاص غير المصابين بالاكتئاب حول ما نمر به، ويساعدنا في النظر بعيون غير منفتحة على تفاصيل نضخمها كثيراً، ويجعلنا نشعر بأننا أقل وحدةً وأقل إدناً... كما يساعد ذلك في الحصول على الدعم والمساعدة: في بعض الأحيان، يمكن أن يكون الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب غير معترف بهم من قبل من حولهم، والذين قد يشعرون بأنهم يفضلون الاستسلام أو يستمعون إلى أنفسهم بزيادة...

يجب تجنب الحديث بشكل مفرط عن الاكتئاب. الشكاوى المتكررة تجعل حتى أفضل النوايا تتعب. إنها تسبب التعب، ومن الصعب على الآخرين أن يشعروا بأنهم غير قادرين على مساعدتك. التحدث عن ذلك مع أقربائك مفيد، الفكرة العامة هي أنه ليس هناك خجل في أن تكون مصاباً بالاكتئاب، وأن التحدث عنه يمكن أن يوفر المساعدة والفهم في مواجهة صعوباتك.