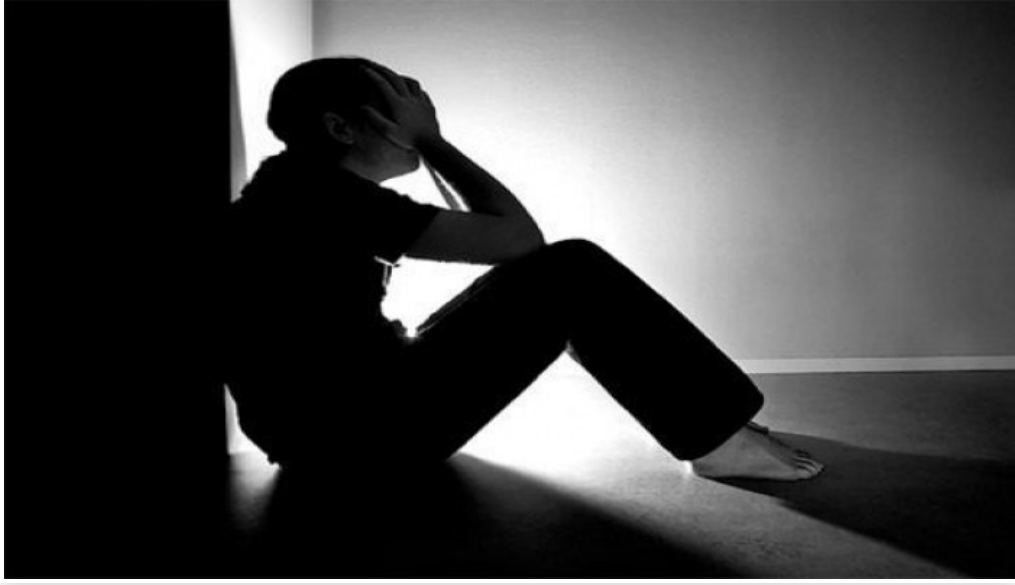


# أشياء يجب تفاديها حتى لا تصاب بالاكتئاب



السبت 30 أبريل 2016 04:04 م

هل يصيبك الشعور بالاكتئاب والإحباط من وقت لآخر؟ هل تشعر في بعض الأحيان بأن فقدان الأمل يسيطر على أفكارك؟ .. هذه قد تكون بعض المؤشرات إلى أنك تعاني من الاكتئاب، ولا يجب أن تتجاهلها! نظراً لطبيعة الحياة "التنافسية" التي نعيشها، أو ضغط العمل، أو ربما العادات غير الصحية وغيرها، فقد نشعر بدرجات مختلفة من الاكتئاب، حسب "العربية"، عن موقع "بولد سكاى"، المعني بالصحة! □

الاكتئاب يأخذ عدة أشكال، وربما أسوأ الأنواع هو الذي يصل بالمريض إلى حد الإقدام على الانتحار، لذا لا يجب تجاهل أي عرض من أعراضه، فهو مرض نفسي يتم علاجه عن طريق جلسات دورية لدى الطبيب النفسي، بالإضافة إلى الأدوية المضادة للاكتئاب، ورغم أن الكثيرين منا يعرفون جيداً الأسباب المؤدية إلى الاكتئاب، إلا أن هناك بعض الأسباب الغريبة التي قد تقاوم الوضع وتؤدي للاكتئاب ومنها:

## 1) الاستخدام الزائد للهواتف الذكية

تشير الأبحاث إلى أنك إذا كنت دائم الانشغال بهاتفك الذكي وتشعر بأنك لا تستطيع الاستغناء عنه، فأنت أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب، حيث إن الاستخدام الزائد للهواتف الذكية يزيد من حالة الإرهاق الذهني والتوتر! □

## 2) نقص الكافيين

ربما يكون ذلك سبب غريب، إلا أن الكثير من الدراسات أشارت إلى أن الكافيين يحسّن من المزاج، ويحفز المخ على العمل بشكل أفضل، ومع ذلك فإن الإفراط في تناول الكافيين يعتبر ضاراً للصحة بشكل عام! □

## 3) إدمان وسائل التواصل الاجتماعي

فهذه تعد من أعراض الاكتئاب الواضحة المرتبطة بـ"العصر الحديث"، فبحسب الخبراء فإن قضاء وقت طويل على مواقع التواصل الاجتماعي يؤدي إلى عزل الشخص عن العالم الخارجي، وعدم قدرته على التفاعل مع الآخرين في التعاملات الحياتية اليومية! □ كما أن مواقع التواصل قد تُشعر الشخص بسعادة لحظية غير حقيقية! □

## 4) الاستمرار في علاقة متوترة

إذا كنت تعاني من علاقة سيئة مع شريك حياتك، وتصر على الاستمرار في تلك العلاقة، فهذا سيزيد من شعورك الدائم بالتوتر ويعكر مزاجك النفسي وبالتالي سيؤدي ذلك حتماً إلى الاكتئاب! □

## 5) التدخين بشراهة

أفاد الكثير من الخبراء بأن التدخين بشراهة قد يؤدي إلى الشعور بالاكتئاب، حيث إنه يؤثر على كفاءة عمل بعض الهرمونات العصبية بالمخ والتي تتحكم بالمزاج وهي هرمون الدوبامين وهرمون السيروتونين! □

## 6) الطقس الصيفي الحار

تشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين لديهم قابلية للإصابة بالاكتئاب بشكل عام، يزيد شعورهم بأعراض المرض أثناء فصل الصيف نظراً لدرجات حرارة الجو المرتفعة! □

## 7) التنازل عن تحقيق الأهداف

يرى الخبراء أن أي تنازل عن تحقيق الأهداف التي يرسمها الشخص في حياته قد يؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس والشعور بالإحباط، وعند الوصول إلى هذا الشعور، يجب أن تأخذ حذرك لأنك قد تعاني من الاكتئاب! □

