

كثرة الأفكار عن الموت وعدم قيمة الحياة وعبثية الوجود وتمني الموت، بل أحياناً الإقدام على الانتحار في حالات الاكتئاب المتقدمة. وموضوع الانتحار يجب أن يؤخذ مأخذ الجد عند وجود أي دلالات أو أعراض اكتئاب لأن الثابت أن (15%) من مرضى الاكتئاب ينتحرون، وأن مريض الاكتئاب إذا صرح أو ألمح بالرغبة في الموت فإنه ينفذها وينتحر بالفعل. **الاكتئاب والصحة النفسية** قد تساعد بعض العوامل التالية على تخفيف حدة الاكتئاب بعد استشارة الطبيب والاختصاصي النفسي: - **تقبل الذات:** يؤثر الاكتئاب في ملايين الأشخاص، ومن الممكن أنهم يواجهون تحديات وعواطف وعقبات مماثلة للتي مرت بها، وقد يساعد الانفتاح والقبول والحب تجاه الذات على التغلب على الاكتئاب، وإن ما يمر به الفرد سيزول يوماً ما ولن يبقى. - **ممارسة رياضة المشي:** في الأيام التي تشعر فيها بعدم قدرتك على النهوض من السرير، قد تبدو التمارين كأنها آخر شيء تريد فعله، لكن يمكن أن تساعد التمارين والنشاط البدني في تقليل أعراض الاكتئاب، وتحسين مستويات الطاقة. - **تشير الأبحاث إلى أن هناك بعض الأشخاص يمكن أن تكون التمارين فعالة لديهم، مثل الأدوية في تخفيف أعراض الاكتئاب، وقد تساعد أيضاً في منع نوبات الاكتئاب المستقبلية. - **حتى عندما تشعر أنك غير قادر على ذلك أو لديك قليل من الطاقة، تحقق من إن كنت على استعداد لفعل عكس ما تخبرك حالتك المزاجية بفعله، بدلا من ذلك، حدد هدفاً صغيراً لنفسك، مثل المشي حول المنزل. - **اعلم أن اليوم ليس مؤشراً على الغدة يمكن أن تتغير المشاعر والأفكار الداخلية من يوم الآخر. ويمكن أن يساعدك تتبع الخبرات من خلال تدوين اليوميات أو الاحتفاظ بمذكرات عن مزاجك على تذكر ذلك. وإذا لم تنجح في النهوض من