كيف تحب امرأة تعاني من الاكتئاب؟

هذا الأمر ليس سهلاً أبداً.

مشاهدة من تحب تعاني من آلام هي واحدة من أصعب الامور في العالم، لا سيما عندما لا يمكنك أن تفعل أي شيء حيال ذلك الأمر.

كثير منا يحبون امرأة تعاني في مرحلة ما من حياتها من الاكتئاب.

الاكتئاب هو اضطراب شائع ومؤلم، يغدر الدماغ ويغير طريقة تفكيره واحساسه، ويؤثر على كيفية التفاعل مع العالم. الاكتئاب يشبه مرض عضال في طريقة معينة. انه دائما هناك، يلوح في الأفق باستمرار، حتى لو حاولت التغلب عليه.

وإنه من الصعب جداً مشاهدة شخص تحبه يعاني من هذا الشيء. شعور الغضب ينتابك لأنك لا تريد حبيبتك أن تعاني لأنها شخص مذهل في حياتك.

ولكن لسوء الحظ، عندما تحب امرأة تعاني من الاكتئاب، ليس هناك الكثير الذي يمكنك القيام به.

هناك بعض الأشياء التي لا ينبغي عليك القيام بها، وهي:

لا يجب التحدث كثيراً عن جمال العالم لأنها لا تستطيع رؤية ذلك وهي في حالتها.

لا تذكرها بكل شيء رائع في العالم لأنها لا تستطيع أن تشعر بذلك.

لا تخبرها عن دواء جديد وجدته على شبكة الانترنت.

لا تشعرها بأنك تراقبها كل الوقت. إن المرض يتحكم بها بما فيه الكفاية.

لا تقول لها أن تبتهج، أن تبتسم أكثر، أو أن تنظر دائماً إلى الجانب المشرق من الحياة.

وإليك ما يمكنك القيام به عندما تحب امرأة تعاني من الاكتئاب: يمكنك الامساك بيديها. قد يبدو هذا الفعل وكأنه شيء صغير وغير

هام، ولكن القيام به سيجدي فرقاً كبيراً.

لا يمكنك أن تغضب. لا يمكنك الغضب ضد اكتئابها لأنه جزء منها. كل ما يمكن القيام به هو أن تبين لها أنك ستبقى قربها لتساندها ولن ترحل عنها. حاول أن لا تبدي ردة فعل تجاه كآبتها. انها تدرك مدى الضرر الذي تلحق بها كآبتها، وانها قلقة أن هذا المرض سوف يدمر حياتك أيضاً. لذلك، لا تدعها ترى أنك مستاء.