

طرق سهلة لمحاربة الكآبة

الدواء يمكن أن يساعد في الحدّ الاكتئاب. ولكن نوع من العلاج يسمى العلاج السلوكي المعرفي، الذي يركز على تغيير السلوك، بدلاً من الحديث عن طفولتك، على سبيل المثال، يمكن أن يكون مادة مساعدة فعالة أو حتى بديلاً عن الأدوية. بعض من أساليب هذا العلاج يمكن أن تمارس في المنزل، وعلى نفسك، مع عدم وجود تدريب خاص. إليك إذاً في ما يلي بعض النصائح لكسر الحلقة السلبية.

1- لا تفكر بأن الأمور كارثية

طريقة واحدة لتخريب نفسك هي أن تأخذ حدث واحد والتعامل معه على أنه مصدر مستمر للسلبية. عادة الناس الذين يعانون من البطالة يفعلون ذلك، بل عليهم التفكير ومعرفة أنهم فقدوا وظائفهم بسبب الاقتصاد بدلاً من التعامل مع الأمور على أنها شخصية.

كما أن اعتبار الأمور كارثية هو أمر غير صحي، أي التركيز على النتائج الأسوأ التي يمكن يتصورها، حتى لو كانت غير منطقية. على سبيل المثال، لا تدع المخاوف بشأن الأموال تتصاعد الى قناعة أنك ستصبح قريباً بلا مأوى.

وبدلاً من التفكير، "أنا لن أحصل على وظيفة أخرى"، حاول أن تقول لنفسك: "أنا سأحصل على وظيفة أخرى لكن ربما قد يستغرق ذلك بعض الوقت."

2- توقف عن التفكير السلبي

هل تصادمت أو تقاتلت يوماً ما مع زميل لك أو مع أحد الأصدقاء، ثم ظلت تفكر بقلق شديد حيال ذلك، وتقوم بتضخيم حجم الغضب، والإجهاد، والقلق المرتبط بالذاكرة؟ هذه الظاهرة معروفة باسم "الاجترار"، وهذا النوع من التفكير مرتبط بمخاطر أكبر بأن تصبح أو تبقى مكتئباً.

في حين أن التأمل هو أمر جيد، ويمكن أن يساعدك في حل المشاكل، إلا أن الاجترار هو عكس ذلك.

إذا وجدت نفسك تقوم بالاجترار، تقترح الدراسات عليك أنه قد يساعدك الأمر إذا حاولت إلهاء نفسك، التأمل، أو إعادة توجيه أفكارك. العلاج السلوكي المعرفي في كثير من الأحيان يستهدف الاجترار لأنه

يمكن أن يكون ذلك مضرًا جدًا للصحة النفسية.

3- لا تطيل في الحديث عن الماضي

من غير المجدي تمامًا أن تقول لنفسك أنه كان عليك أن تفعل هذا بدلاً من ذلك أو ألا ينبغي عليك فعل ما فعلته. لا تستطيع تغيير الماضي، ولكن يمكنك أن تعيش في الوقت الحاضر.

عليك تقبل الأمور التي قمت بها، واعتبرها أنها أفضل خياراتك حينها مع المعلومات أو الموارد التي كنت تملكها. فبعد فوات الأوان، ستصلك أفكار أفضل، لذلك من الأفضل لك محاولة تخطي الأمر وعدم التفكير بما كان بإمكانك تغييره.

وتأكد من عدم الاجترار، الذي قد يولد القلق لديك، تمامًا كما قد يفعل القلق بشأن المستقبل.