

# AKIL SAĞLIĞINIZ ÖNEMLİDİR!

Mevcut pandemi gibi tehdit edici veya stresli durumlara karşı karşıya kaldığımızda üzgün veya moral bozukluğu hissetmek normal bir tepkidir. Ancak bu duygular devam ederse, depresyon olabilir ki depresyon da diğer herhangi bir hastalık gibi tedavi gerektirir. Depresyon farklı insanları farklı şekillerde etkileyebilir:



## DAVRANIŞ

- İş yerinde işleri bitirmemek
- Yakın aile ve arkadaşlarla etkileşimde bulunmamak
- Olağan eğlenceli aktiviteler yapmamak
- Konsantre olamamak
- Maddelere, yatıştırıcılara ve ilaçlara güvenmek



## DUYGULAR

- Üzgün
- Asabi
- Sinirli
- Bunalmış
- Suçlu
- Güven eksikliği
- Mutsuz
- Kararsız
- Hayal kırıklığına uğramış
- Perişan



## DÜŞÜNCELER

- 'Ben başarısızım'
- 'Ben değersizim'
- 'Hayat yaşamaya değmez'
- 'Bu benim hatam'
- 'İnsanlar bensiz daha iyi olur'



## FİZİKSEL SAĞLIK

- Her zaman yorgun
- Tekrarlayan veya açıklanamayan fiziksel şikayetler
- Uyku ve yeme alışkanlıklarında değişiklik
- Önemli kilo kaybı veya alma
- Bitkin
- Baş ağrısı ve kas ağrısı
- İçinin çekilmesi

**Yukarıdaki belirtileri iki haftadan fazla hissederseniz, yardım talebinde bulunun ve 16000 numaralı Akıl Sağlığı Yardım Hattını arayın**



خدمات الصحة النفسية  
Mental Health Service



مؤسسة حمد الطبية  
Hamad Medical Corporation  
صحة - تعليم - باحث