عندما يكون مزاجك سيئًا

يتغير مزاج الجميع. بعض الأيام تستيقظ وأنت تشعر بخفة واستقرار. وفي أيام أخرى تشعر بالخمول أو الإرهاق أو أنك لست على طبيعتك. هذه التقلبات الطبيعية جزء من كونك إنسانًا.

يصبح مزاجك مقلقًا عندما تستمر لحظات "الكآبة" لفترة أطول، أو تشعر بثقل في نفسك، أو يجعل مهام الحياة اليومية أصعب.

فهم ما هو طبيعي، وما يجب مراقبته، ومتى قد يكون الوقت مناسبًا لطلب الدعم يمكن أن يساعدك على اتخاذ الخطوة التالية.

كيف تبدو التغيرات المزاجية الطبيعية

كلنا نمر بأيام قد نشعر فيها بواحد أو أكثر من هذه الأمور:

- الشعور ببعض الخمول أو بتشوش الذهن
- بُطء في الانطلاق للحياة اليومية
- أقل حماسة
- سرعة الانفعال
- أكثر حساسية أو سرعة التأثر تحت الضغط.

عادة ما تختفي هذه المشاعر بمجرد أن تستريح أو تعيد التواصل مع الآخرين أو تأخذ استراحة. المرور بيوم سيء لا يعني أن هنالك خطأ ما. هذا يعني ببساطة أنك إنسان.

عندما يبقى المزاج متعكرًا

أحيانا قد لا يتحسن مزاجك كما هو معتاد. يستمر، وتشعر بأنك أثقل، ويبدأ في التأثير على ما تبقى من يومك.

المزاج المتعكر لفترة طويلة أمر مختلف. يدوم لفترة أطول، ويشعرك بثقل، ويصعب عليك التخلص منه. بدلًا من أن يخف بعد الراحة، يبقى معك ويبدأ في تعكير المزيد من يومك.

قد تلاحظ:

- أن المهام اليومية تتطلب جهدًا أكبر
- أن أفكارك تبدو أثقل أو أكثر سلبية
- من الصعب الاستمتاع بالأشياء التي كنت تحبها عادة
- أن نومك أو شهيتك تغيرت
- كل شيء يبدو ' أكثر من اللازم '.

غالبا ما يحدث هذا عندما تتعامل مع التوتر أو الفقدان أو التغير أو الإرهاق لفترة أطول مما يستطيع جهازك التعامل معه براحة. الشعور بالإحباط في هذه اللحظات ليس علامة على الفشل. إنها علامة على أنك تتحمل الكثير.

عقلك وجسدك يطلبان منك ببساطة الرعاية والاهتمام.

عندما يحتاج مزاجك المزيد من الاهتمام

من المفيد الانتباه إلى الأنماط بدلاً من اللحظات الفردية.

قد يكون الوقت قد حان للاطمئنان على نفسك إذا:

- كان مزاجك المتعكر استمر لأكثر من أسبوعين
- كنت تشعر بالخمول معظم الأيام
- بدأت تشعر بالانفصال عن الأشياء التي تهمك عادة
- كنت تنسحب من اللقاءات الاجتماعية أو الروتين
- كنت تشعر بالإرهاق أو الحمل الزائد معظم الوقت
- أصبحت إدارة المهام اليومية أكثر صعوبة.

هذه العلامات لا تعني أن هنالك خطبا ما بك. هي مجرد إشارات على أنك قد تحتاج إلى دعم إضافي.

لا تحتاج إلى إصلاح كل شيء دفعة واحدة

الكثير من الناس يقلقون من أن الشعور بالإحباط يدل على حدوث شيء خطير. غالبا ما يعني ببساطة أنك متعب أو متوتر أو مثقل بما يفوق طاقتك. لا تحتاج إلى تشخيص لطلب المساعدة، ولا تحتاج إلى الكلمات المثالية لشرح مشاعرك.

يمكنك أن تأخذ الأمور خطوة بخطوة.

أشياء صغيرة قد تساعدك

عندما يكون مزاجك متعكرًا، يمكن للحظات بسيطة من الرعاية أن تساعدك على الشعور ببعض الاستقرار. اختر ما هو ممكن بالنسبة لك.

يمكنك:

- الخروج لبضع دقائق
- أخذ دش دافئ
- القيام بمهمة صغيرة واحدة
- تشغيل موسيقى هادئة
- إرسال رسالة لشخص تثق به
- أكل شيئا مغذيًا
- النظر الى ما يمنحك الراحة.

هذه ليست حلولًا. هي لحظات دعم صغيرة تساعد جهازك على الاستقرار والبدء في التعافي.

التواصل للحصول على الدعم

لا تحتاج إلى الانتظار حتى تشعر بأن الأمور خرجت عن السيطرة. من المفيد طلب المساعدة إذا كان مزاجك يؤثر على حياتك اليومية، أو إذا شعرت بعدم القدرة على كسر هذه الحلقة بنفسك.

قد ترغب في:

- التحدث مع طبيبك العام أو شخص تثق به حول ما تشعر به
- الاتصال بخط الصحة النفسية في ميديكير لمعرفة الدعم المتاح
- زيارة مركز الصحة النفسية التابع لميديكير للتحدث مع موظفين مدربين دون الحاجة إلى إحالة.

إذا كنت تشعر برغبة في الانتحار، أو كنت في خطر، يرجى الاتصال برقم **000** أو الذهاب إلى أقرب قسم طوارئ لك.

أنت تستحق أن تشعر بالدعم

الشعور بالإحباط لا يعني أنك فعلت أي خطأ. يعني أنك كنت تتحمل أكثر من المعتاد. لا بأس أن تبطئ وتستريح وتطلب المساعدة.

أنت تستحق دعما يلقاك بلطف ويساعدك على الشعور بأنك لست وحيدًا، خذ خطوة صغيرة في كل مرة.