

# احساسات عادی



وقتی مشکلی پیش می آید یا شخصی نزدیک به شخص فوت می کند اشکالی ندارد که شخص احساس غمگینی کند. گاهی اوقات حتی اگر روز بدی داشته باشید یا به اندازه کافی نخوابیده باشید ممکن است احساس غمگینی کنید.

داشتن چنین احساساتی عادی است و معمولاً با گذر زمان سپری می شود.

اگر چنین احساساتی زندگی روزمره شما را تحت تاثیر قرار دهند یا بیش از 2 هفته ادامه پیدا کنند، ممکن است دچار افسردگی شده باشید.

# افسردگی

وقتی غمگین هستید و همواره دلتان می خواهد گریه کنید "افسرده" هستید.

دیگر علائم افسردگی ممکن است شامل موارد زیر شود \*

- از دست دادن علاقه به کارهایی که از آنها لذت می بردید
- احساس بی قراری
- خواب بیش از حد، یا بی خوابی
- افزایش یا کاهش وزن
- سردرد، دل درد، مشکلات مزاجی، یا دردی که با درمان برطرف نمی شود



# متخصصین بهداشت روانی

اگر افسرده هستید با پزشک خود مشورت کنید.

متخصصین امور پزشکی که در رابطه با افسردگی کمک ارائه می دهند عبارتند از \*



- مشاورین
- روانشناسان
- روانپزشکان