

## Jeni të shqetësuar për të ardhmen tuaj?

### Parandalimi i depresionit gjatë adoleshencës

Adoleshenca dhe rinia e hershme paraqesin shumë mundësi për të takuar njerëz të rinj, për të vizituar vende të reja, dhe për të gjetur një drejtim në jetë. Këto vite mund të jenë një periudhë stresuese. Nëse ndiheni të drobitur dhe joentuziastë nga këto sfida, lexoni në vazhdim.

#### **Çfarë duhet të dini?**

- Depresioni është një sëmundje që karakterizohet nga një trishtim i vazhdueshëm dhe një humbje e interesit ndaj aktiviteteve që normalisht ju gëzojnë, e shoqëruar me paaftësi për të kryer aktivitetet e përditshme për të paktën dy javë.
- Përveç kësaj, njerëzit me depresion zakonisht kanë disa nga këto simptoma: mungesë energjie; ndryshim oreksi; çrregullim gjumi (më shumë ose më pak); ankth; humbje përqendrimi; pavendosmëri; shqetësim; ndihen të pavlerë, në faj ose të pashpresë; kanë mendime për të lënduar veten dhe/ose vetëvrasje.
- Për të parandaluar dhe trajtuar depresionin mund të bëhet më tepër dhe asnjëherë nuk është vonë.

#### **Çfarë mund të bëni nëse ndiheni keq, ose mendoni se mund të jeni me depresion?**

- Bisedoni me dikë që ju i besoni në lidhje me ndjenjat tuaja.
- Kërkoni ndihmë profesionale nga punonjësi i kujdesit shëndetësor ose mjeku; ky është një fillim i mirë.
- Mbani kontakte me familjen dhe miqtë.
- Kryeni aktivitet fizik në mënyrë të rregullt, qoftë dhe një shëtitje të shkurtër.
- Konsumoni vakte të shëndetshme dhe në mënyrë të rregullt.
- Shmangni ose kufizoni konsumin e alkoolit dhe shmangni përdorimin e drogave të paligjshme; ato mund të përkeqësojnë gjendjen tuaj depressive.
- Vazhdoni të bëni gjëra që ju kanë gëzuar gjithmonë, madje edhe kur ju nuk ndjeni kënaqësi prej tyre.
- Jini të vetëdijshëm për mendimet e vazhdueshme negative dhe kritikën ndaj vetes, dhe përpiquni t'i zëvendësoni ato me mendime pozitive. Përgëzoni veten për arritjet tuaja.

#### **Mos harroni!**

Ju mund të bëni shumë për të qenë të fortë mendërisht. Nëse mendoni se mund të jeni me depresion, bisedoni me dikë të cilit i besoni ose kërkoni ndihmë profesionale.