

Kako da sebi pomognem da se osjećam **bolje?**

Liječenje depresije traži vremena. Ono što vi radite može pomoći. Pokušajte niže opisane korake kako bi sami sebi pomogli da se osjećate bolje.

Dajte sebi vremena

- Budite strpljivi sa sobom. Može proći mjesec-dva prije nego se počnete osjećati bolje.
- Svakog dana uradite nešto što volite raditi.
- Vježbajte. Fizičko vježbanje vas može razvedriti.
- Nemojte piti puno piva, vina ili drugih alkoholnih pića. Od njih se osjećaj tuge ili loša raspoloženja mogu pogoršati. Kad pijete alkoholna pića, lijekovi ne djeluju kako treba.
- Radite samo ono što morate. Tokom prvih mjesec-dva nemojte uzimati dodatne poslove ili zadatke.

Ustrajte u svojoj terapiji

- Uzimajte svoj lijek. Može mu trebati nekoliko sedmica prije nego počne djelovati.
- Lijek uzimajte svakog dana u isto vrijeme.
- Posjećujte doktora. Stalno mu mora biti poznato kako vam je.
- Recite doktoru kako se osjećate i o čemu mislite.

Tražite pomoć od drugih

- Tražite pomoć od porodice i prijatelja. Traženje pomoći ne znači da ste slabić.
- Tražite od drugih da, dok ozdravljate, budu obzirni i strpljivi.
- Ako imate potrebu da s nekim razgovarate, nazovite National Hopeline Network na broju 1-800-SUICIDE (1-800-784-2433) ili u telefonskom imeniku nađite mjesni broj vruće linije za krizna stanja.