

# درک ارزش زیستن

شعار سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۷

**افسردگی**  
**DEPRESSION**

**بیاحرف بزنیم**  
**Let's Talk**



World Health  
Organization



## یادآوری

اگر احساس می‌کنید که زندگی ارزش ادامه دادن ندارد، کمک بگیرید. شما تنها نیستید. کمک در دسترس است.

### کارهایی که می‌توانید انجام دهید:

- صحبت درباره احساساتان با یکی از اعضای مطمئن خانواده، دوستان و هم‌دانشگاهی‌ها.
- اگر فکر می‌کنید در خطر آسیب رساندن به خودتان قرار دارید، با خدمات اورژانس یا مشاوره‌های تلفنی تماس بگیرید یا مستقیماً به آنجا بروید.
- با متخصصان برای مثال روانپزشک، روانشناس، متخصص بهداشت روانی، مشاور یا مددکار اجتماعی صحبت کنید.
- به گروه‌های خودیاری یا گروه‌های حمایتی از افرادی که چنین تجربیاتی داشته‌اند، ملحق شوید. در این گروه‌ها افراد به یکدیگر در رفع احساسات منفی کمک می‌کنند.



**دل‌سرد نشوید!!!**

**ممکن است پیدا کردن**

**درمان مناسب زمان ببرد.**



## آیا احساس می‌کنید زندگی ارزش زیستن ندارد؟

اگر گاهی احساس می‌کنید زندگی چنان سخت است که ارزش زیستن ندارد، متن زیر را بخوانید.

### چه افکار یا احساساتی به سراغتان می‌آیند؟

- زنجی که به نظر می‌رسد غالب و تحمل‌ناپذیر است
- احساس ناامیدی، آن چنان که گویی هیچ نکته مثبتی در زندگی وجود ندارد
- افکار منفی و آشفته
- تصور اینکه راه‌حلی به جز خودکشی وجود ندارد
- مرگ را بهترین تسکین‌پنداشتن
- این فکر که بدون شما همه زندگی بهتری خواهند داشت
- احساس بی‌ارزشی
- احساس تنهایی شدید، حتی در میان اوقام و دوستان
- ناتوانی از درک چرایی این افکار و احساسات

### آنچه باید به خاطر داشته باشید:

- شما تنها نیستید. افراد بسیاری دچار این احساس و افکار شده‌اند و اکنون زندگی می‌کنند.
- صحبت درباره خودکشی ایرادی ندارد. این کار کمک می‌کند احساس بهتری داشته باشید.
- افکار خودآزاری یا خودکشی، نشانه‌ای از پریشانی روانی شدید است. شاید به سبب ناکامی در عشق، از دست دادن شغل، شکست در روابط، یا تجربه خشونت یا سوء استفاده جنسی این افکار به سراغ شما بیاید.

شما مقصر نیستید و این تجارب ممکن است برای هرکس روی دهد.

- این مشکلات درمان‌پذیر است.
- کسانی هستند که می‌توانند به شما کمک کنند.