你的心理健康很重要！

当我们面对威胁或压力大的情况，如当前的流行病时，感到悲伤或情绪低落是一种正常的反应. 然而，如果这些感觉持续存在，那么可能是抑郁症，并需要像其他疾病一样进行治疗. 抑郁症可以以不同的方式影响不同的人：

行为

- 在工作中无法完成任务
- 不与亲密的家人和朋友交流
- 不做通常令人愉快的活动
- 无法集中注意力
- 依赖镇静剂和药物等

感觉

- 悲伤
- 易怒，暴躁
- 沮丧
- 不知所措
- 愧疚
- 缺乏信心
- 不快乐
- 优柔寡断
- 失望
- 悲惨

想法

- “我是个失败者”
- “我一文不值”
- “生命不值得活”
- “这是我的错”
- “没有我，其他人会更好”

生理健康

- 一直很疲倦
- 反复或无法解释的身体问题
- 睡眠和饮食规律的变化
- 显著的体重减轻或增加
- 病倒
- 头痛和肌肉疼痛
- 肠胃翻腾不适

如果您感觉上述症状持续两周以上，请寻求帮助并拨打心理健康热线16000

رعاية العمال Workers' Welfare

State of Qatar MINISTRY OF PUBLIC HEALTH

خدمات الصحة النفسية Mental Health Service

مؤسسة حمد الطبية Hamad Medical Corporation