

الكآبة المؤقتة خلال الأعياد.. مختص يوضح أسبابها وكيفية التعامل معها

27 مارس، 2026



قال الطبيب المتخصص في الصحة العامة، الدكتور أحمد العمار، إن بعض الأشخاص قد يصابون بحالة من الكآبة تتزامن مع الأعياد، نتيجة توقعات عالية للعيد لا تتحقق، أو تفكك الأسرة، أو عدم وجود تجمعات، مع المقارنة بما يُعرض من احتفالات الآخرين على وسائل التواصل الاجتماعي.

وأوضح العمار عبر حسابه بمنصة إكس، أن هذه الحالة مؤقتة عادة وتزول بالعودة إلى الروتين اليومي الطبيعي. التوصيات:

- 1- حافظ على روتين ثابت خلال اليوم.
- 2- عدل مواعيد نومك لتكون منتظمة.
- 3- قابل من تحب وشارك اللحظات مع الآخرين.
- 4- لا تتردد في طلب الدعم النفسي عند الحاجة.