

# La Dépression الاكتئاب



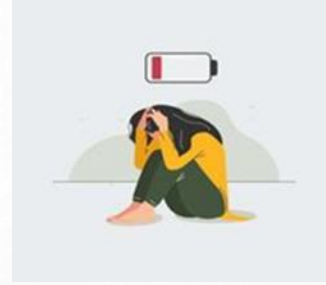
اضطراب النوم



فقدان الشهية



أفكار انتحارية



انخفاض الطاقة



مشاعر الحزن



الانطواء والانعزال

## le traitement العلاج



التفاعل والتواصل



مضادات الاكتئاب



العلاج النفسي



الدعم العائلي



الاسترخاء



السفر

## la prévention الوقاية



التغذية الصحية



ممارسة الرياضة



التفكير الإيجابي



النوم الكافي



تفادي خطر الإدمان



تطوير المواهب