

متن پرسش

سلام. پسری ۲۵ ساله هستم. افسردگی گرفتم. چه کنم؟ نگوئید برو دین بیاموز.

متن پاسخ

علیکم السلام، باسمة تعالی از یک طرف باید ریشه‌یابی کنید علت آن چیست؟ یا فیزیولوژیک است که از رجوع به روان‌پزشک دریغ نفرمایید و یا به خاطر تصورات و آرزوهایی است که دارید. در مورد دوم اولاً؛ برای خود یک برنامه‌ی ورزشی مناسب ترتیب دهید. ثانیاً؛ در یک گروه فرهنگی عضو شوید تا رفقای خوبی را پیدا کنید. ثالثاً؛ کتاب «آشتی با خدا» را با حوصله بخوانید. رابعاً؛ در امورتان از برنامه‌داشتن غافل نباشید. موفق باشید.