

راه های طبیعی درمان افسردگی چیست؟

۱۰ راه

درمان افسردگی



kafeniaz.com

افسردگی می تواند باعث ناراحتی و گوشه گیری شود و در بعضی مواقع که شدت افسردگی شدید است به خودکشی نیز منجر می شود.

تغییر رفتار شما، فعالیت بدنی، شیوه زندگی و حتی تفکر شما، همه درمان های طبیعی افسردگی است.

در این مقاله ۱۰ راهنمایی موثر ارائه شده است که می تواند به شما در بهبود وضعیت افسردگی کمک کند.

۱- دریافت یک برنامه

"ایان کوک" که یک روانپزشک و مدیر تحقیق و درمان افسردگی است می گوید: اگر شما افسرده هستید، به یک برنامه نیاز دارید.

افسردگی می تواند ساختار را از زندگی شما دور کند. تنظیم یک برنامه روزانه ملایم، می تواند به شما در مسیر بازگشت کمک کند. این برنامه ها شامل: پیاده روی، کلاس های آموزشی، صحبت کردن با دوستان و کسانی که به شما روحیه می دهند و ... می شود.

Kafeniaz.com

سایت تبلیغاتی

۲- تعیین اهداف

هنگامی که شما افسرده هستید، ممکن است احساس کنید که نمی توانید هیچ کاری انجام دهید. این باعث می شود شما در مورد خودتان احساس بدی کنید. برای عقب نشینی، اهداف روزانه خود را تعیین کنید.

کوک می گوید: "شروع هر کاری با قدم های بسیار کوچک است. هدف خود را که می توانید در آن موفق شوید، شروع کنید و آن را انجام دهید"

همانطور که روز به روز احساس بهتری می کنید، می توانید اهداف روزانه را به مقدار کمی، بیشتر کنید.

۳- ورزش:

ورزش موقتاً مواد شیمیایی حساس به نام اندورفین را افزایش می دهد. همچنین ممکن است منافع دراز مدت برای افراد مبتلا به افسردگی داشته باشد.

کوک می گوید: ورزش منظم، مغز را تشویق می کند تا به روش های مثبت خود را دوباره به زندگی برگرداند.

چقدر تمرین نیاز دارید؟

شما نیازی به اجرای مارا تن ندارید تا بتوانید سود ببرید. فقط راه رفتن چند بار در هفته می تواند به شما کمک کند.



۴- خوردن رژیم غذایی جادویی برای رفع افسردگی وجود ندارد.

اگر افسردگی تمایل به پر خوری شما را افزایش دهد، کنترل کردن غذا به شما کمک خواهد کرد که احساس خوبی داشته باشید.

اگر چه چیزی قطعی نیست، کوک می گوید شواهدی وجود دارد که غذاهایی با اسید چرب امگا ۳ (مانند ماهی آزاد و ماهی تن) و اسید فولیک (مانند اسفناج و آوکادو) می تواند به کاهش افسردگی کمک کند.

۵- خواب کافی به درمان افسردگی کمک می کند و خواب کم می تواند افسردگی را بدتر کند.

چه کاری می توانید انجام بدهید؟

با ایجاد تغییراتی در شیوه زندگی خود، شروع کنید. به رختخواب بروید و هر روز در همان زمان بیدار شوید. سعی نکنید همه ی حواس خود را از اتاق خواب خود بیرون بکشید.

۶- مسئولیت ها را بر عهده بگیرید.

وقتی افسرده می شوید، ممکن است بخواهید از زندگی بیرون بیایید و مسئولیت های خود را در خانه و محل کار بپذیرید. درگیر بودن و داشتن مسئولیت های روزانه می تواند به شما در حفظ شیوه زندگی کمک کند که بتواند در مقابله با افسردگی کمک کند. آنها احساس موفقیت شما را به شما نشان می دهند.



۷- چالش افکار منفی.

در مبارزه با افسردگی، بسیاری از کارها ذهنی است که همان تغییر چگونگی فکر کردن است. هنگامی که شما افسرده هستید، به بهترین نتیجه ممکن دست می یابید، چه افکار مثبت باشد و چه منفی.

دفعه ی بعد که احساس در مورد خودتان وحشتناک است، از منطق به عنوان درمان طبیعی افسردگی استفاده کنید. در زمان افسردگی شما ممکن است خود را به عنوان شخص بی ارزش در این سیاره احساس کنید، اما آیا این واقعاً وجود دارد؟

این تمرین طول می کشد، اما شما می توانید آن افکار منفی را از بین ببرید و افکار مثبت را جایگزین آن کنید.

۸- قبل از مصرف مکمل ها با پزشک خود مشورت کنید.

کوک می گوید "شواهد امیدوار کننده ای برای مکمل های خاص برای افسردگی وجود دارد." اینها شامل روغن ماهی، اسید فولیک و SAME (مکمل هایی برای درمان افسردگی) است. اما قبل از این که مطمئن شوید، باید تحقیقات بیشتری انجام شود. قبل از شروع هرگونه مکمل و مصرف دارو با پزشک خود کنید.



۹- کاری جدید انجام دهید.

هنگامی که افسرده هستید، شما در حال غرق شدن هستید. به خودتان فشار دهید تا کاری متفاوت انجام دهید. به موزه بروید، یک کتاب مورد علاقه را انتخاب کنید و آن را در یک نیمکت پارک بخوانید.

کوک می گوید: "هنگامی که ما خودمان را به چالش می کشیم تا کاری متفاوت انجام دهیم، تغییرات شیمیایی در مغز رخ می دهد." تلاش برای انجام کاری جدید باعث تغییر سطوح (مواد شیمیایی مغز) دوپامین می شود که با لذت و یادگیری مرتبط است."

۱۰- سعی کنید از آن لذت ببرید.

اگر افسرده هستید، برای چیزهایی که از آن لذت می برید، وقت بگذارید. چه چیزی باعث می شود که کارهایی که انجام می دهید سرگرم کننده نباشد؟

کوک می گوید "این فقط یک نشانه افسردگی است." به هر حال باید تلاش کنید.

برای چیزهایی که از آن لذت می برید برنامه ریزی کنید. مثل سینما یا بیرون رفتن با دوستان برای شام.

کوک می گوید: هنگامی که شما افسرده هستید، می توانید با لذت بردن از زندگی لذت ببرید. شما باید یاد بگیرید چگونه این کار را انجام دهید.