

# چند روش خانگی برای بهبود افسردگی

افسردگی یکی از مشکلات جوامع امروزی است که برخی افراد آن را به صورت های خفیف یا شدید با آن درگیر بوده و یا قبلا آن را تجربه کرده اند.

**مادران و دختران** : کلمه «افسردگی» را این روزها زیاد می‌شنویم، انگار که بخشی از زندگی مدرن شده باشد. افسردگی روی فکر، عمل و احساسات تأثیرات مخربی می‌گذارد. آیا این بیماری نگران‌کننده است و عواقب ناگواری دارد؟ در این مطلب، چند روش درمان خانگی این مشکل را با هم مرور می‌کنیم:

## دم کرده گل لیندن

گل‌های لیندن به کاهش استرس و کاهش اضطراب کمک می‌کند. این ضد افسردگی طبیعی همچنین باعث آرام شدن اختلالات عصبی (تشنج، خستگی، تپش قلب، تنش، اضطراب...) می‌شود. لیندن با کاهش اختلالات بر نحوه خواب تأثیر می‌گذارد و خواب را تسهیل می‌کند، زیرا باعث کاهش فشار خون شده و دارای اثرات ادرارآور است.

دم کرده لیندن را (مقداری گل خشک را خیس کنید)، دو بار در روز، یک بار هنگام بازگشت به خانه و دوباره بعد از شام بنوشید.

## درمان افسردگی با سنبل الطیب

سنبل الطیب به خصوص به خاطر خواص آرام بخشی که دارد معروف است. این گیاه، به کاهش اختلالات خواب مرتبط با اضطراب، عصبی بودن یا استرس کمک می‌کند. همچنین برای افرادی که برای مدت طولانی از قرص‌های خواب‌آور یا بنزودیازپین‌ها استفاده می‌کنند، شیوه ترک خوبی است.

یک ساعت قبل از خواب یا چندین بار در روز که احساس اضطراب می‌کنید، به عنوان دم کرده یا چای گیاهی (چند گرم از ریشه‌ها را خیس کنید، اگر تازه هستند) مصرف کنید.

## ورزش یک درمان طبیعی برای افسردگی است

چرا وقتی استرس دارید ورزش می‌کنید؟ زیرا یک ضد اضطراب طبیعی است، یک سری انتقال دهنده‌های عصبی ضروری برای تعادل روانی شما مانند سروتونین، هورمون شادی، اندورفین، هورمون‌های لذت و یک ضد استرس واقعی را فعال می‌کند.

هر بار که کفش‌های کتانی خود را می‌پوشید و برای دویدن می‌روید، احساس آرامش عمیقی می‌کنید. استرس شما از بین می‌رود و سطح افسردگی شما کاهش می‌یابد.

## سوفولوژی را برای آرامش امتحان کنید

روانشناسی یک تکنیک آرامش‌بخش است که هدف آن کمک به شما برای تنفس با آگاهی کامل برای هماهنگی با خود و دیگران است. این روش آرامش‌بخش بر اساس تنفس، آرامش عضلانی، تمرکز و تفکر مثبت است.

دم کرده زعفران با نبات بنوشید سه ترکیب مهم کروسین، پیکروکروسین و سافرانال، از مواد مهم تشکیل دهنده زعفران بوده و به ترتیب عامل رنگ، طعم و بوی این گیاه می‌باشند. زعفران به طور کلی اثراتی همچون مسکن، آرام بخش، رفع بی‌خوابی، ضد التهاب، ضد سرفه و خلط آور، ضد تب، ضد آسم، تقویت حافظه و یادگیری، ضد تهوع، محرک گردش خون، ضد سرطان و بسیاری خواص دیگر را داراست. یکی از مهم‌ترین کاربردهای زعفران، خاصیت ضد افسردگی و اضطراب است.