

بهترین راه های درمان افسردگی

31 شهریور 1401

تغییر روتین ها و سبک زندگی، فعالیت بدنی و حتی تغییر طرز فکرتان همگی از انواع راه های درمان طبیعی افسردگی هستند.

روش های طبیعی درمان افسردگی

افسردگی یکی از بیماری های شایعی است که افراد را بدون در نظر گرفتن سنشان در سراسر جهان تحت تاثیر قرار می دهد. این یک وضعیت پزشکی است که در صورت عدم رسیدگی به موقع می تواند منجر به آسیب های جدی تر سلامتی مانند فشار خون بالا، فلج، جنون، مرگ و موارد دیگر شود. اگرچه داروهای ضد افسردگی می توانند به عنوان یک راه درمان عمل کنند؛ اما یک چیز مسلم است و آن هم اینکه هیچ دارویی روی زمین عاری از عوارض جانبی نیست. شما می توانید افسردگی را با دارو درمان کنید اما در طولانی مدت احتمالاً به بیماری ها و مشکلات دیگری دچار خواهید شد. این مقاله بر روی درمان های طبیعی برای افسردگی متمرکز شده است. این نکات می توانند به شما کمک کنند احساس بهتری داشته باشید؛ از همین الان شروع کنید.

1. یک روتین خوب داشته باشید

به گفته ایان کوک، اگر افسرده هستید به یک روتین نیاز دارید. کوک یک روانپزشک و مدیر تحقیقاتی یک کلینیک افسردگی در UCLA آمریکا است. افسردگی می تواند شما را از روال عادی زندگی دور کند؛ طوری که یک روز در روز دیگر نوب می شود. تنظیم یک برنامه روزانه مطلوب می تواند به شما کمک کند تا به مسیر خود بازگردید.

2. هدف گذاری کنید.

وقتی افسرده هستید، ممکن است احساس کنید نمی توانید کاری انجام دهید. این وضعیت باعث می شود احساس بدتری نسبت به خودتان داشته باشید. برای خودتان اهداف روزانه تعیین کنید. کوک می گوید: «بسیار کوچک شروع کنید. هدف خود را به چیزی تبدیل کنید که حتماً بتوانید در آن موفق شوید، مانند شستن یک روز در میان ظرف ها.» همانطور که شروع به بهتر شدن می کنید، اهداف روزانه چالش برانگیزتری را اضافه کنید.



۳. ورزش کنید

ورزش کردن انرژی را افزایش می‌دهد، سطح اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد، کیفیت خواب شما را بهبود می‌بخشد، [استرس](#) را کاهش می‌دهد و احساس شادی را تقویت می‌کند و در نتیجه افسردگی را درمان می‌کند. ورزش درمان طبیعی افسردگی است. انواع ورزش‌ها مثل یوگا، شنا، تنیس و حتی یک پیاده‌روی ساده اما به صورت مداوم بسیار کمک کننده خواهند بود.

۴. سالم بخورید

فقط برای پر کردن معده غذا نخورید! رژیم غذایی سالم و متعادلی داشته باشید که از پیام‌رسان‌های عصبی-مغزی که مسئول خلق و خوی، سطح انرژی و اشتهاها شما هستند، پشتیبانی می‌کند. برای درمان افسردگی از غذاهایی استفاده کنید که حاوی موارد زیر باشد:

اسیدهای امگا ۳ مانند ماهی، گردو، دانه چیا، ناتو، دانه کتان و زرده تخم مرغ.

روزانه مقدار زیادی میوه و سبزیجات مصرف کنید.

چربی‌های سالم مثل آووکادو، روغن نارگیل، کره خوراکی، روغن زیتون فوق بکر.

مرغ ارگانیک پروتئین بدون چربی، لوبیا سیاه، ماست، گوشت گاو با علف، پنیر خام.

غذاهای پروبیوتیک مانند کفیر، میسو، کامبوجا، سبزیجات تخمیری

مکمل غذایی ویتامین D3

۵. خواب کافی داشته باشید

افسردگی می‌تواند به اندازه کافی بسته شدن چشم را سخت کند و خواب کم افسردگی را بدتر می‌کند. با ایجاد تغییراتی در سبک زندگی خود شروع کنید؛ هر روز در ساعت معینی به رختخواب بروید و بیدار شوید. سعی کنید چرت نزنید، همه چیزهایی را که حواس‌تان را پرت می‌کند از اتاق خواب خود خارج کنید؛ بدون گوشی موبایل، کامپیوتر و بدون تلویزیون. با گذشت زمان متوجه می‌شوید که خواب شما

بهبود یافته است.

۶. مسئولیت‌ها را بپذیرید

زمانی که افسرده هستید، ممکن است بخواهید از زندگی عقب‌نشینی کنید و مسئولیت‌های خود را در خانه و محل کار کنار بگذارید. نکن. درگیر ماندن و داشتن مسئولیت‌های روزانه می‌تواند به شما کمک کند روتین زندگی خود را حفظ کنید که همین روند به مقابله با افسردگی کمک می‌کند. این مسئولیت‌ها و کارهای روزمره شما را درگیر کرده و به شما حس خوب موفقیت می‌دهند.

اگر به کارهای تمام‌وقت نمی‌رسید خوب است به فکر کار پاره‌وقت باشید. اگر باز هم خیلی زیاد به نظر می‌رسد طوری که انجام آنها از عهده شما خارج است، کارهای داوطلبانه را امتحان کنید.

مرکز مشاوره

مال فوب

دکتر کبری درویش پیشه
ازدواج - خانواده - تحصیلی

قزوین خ شهید بابایی مقابل دادگستری قزوین
با تعیین وقت قبلی

۰۲۸ - ۳۳۶۷۲۷۵۰
۰۹۱۰ - ۴۷۵۸

پاسخ‌گزار سازمان نظام روانشناسی

۷. افکار منفی را به چالش بکشید

در مبارزه با افسردگی، بسیاری از کارها ذهنی است؛ تغییر طرز فکر شما می‌تواند بهترین روش درمان افسردگی باشد. وقتی افسرده هستید، افکارتان ممکن است شما را به بدترین نتایج برساند. دفعه بعد که احساس بدی نسبت به خود داشتید، سعی کنید از منطق به عنوان یک درمان طبیعی افسردگی استفاده کنید. ممکن است احساس کنید هیچ کس شما را دوست ندارد، اما آیا شواهد واقعی برای آن وجود دارد؟ ممکن است احساس کنید بی‌ارزش‌ترین فرد روی کره زمین هستید، اما آیا واقعا این طور دارد؟ اگرچه این روش نیاز به تمرین و آگاهی دارد، اما به مرور زمان می‌توانید آن افکار منفی را قبل از اینکه از کنترل خارج شوند، از بین ببرید.

۸. قبل از استفاده از مکمل‌ها با پزشک خود مشورت کنید

کوک می‌گوید: شواهد امیدوارکننده‌ای از برخی مکمل‌ها برای درمان افسردگی وجود دارد. اینها شامل روغن ماهی، اسید فولیک و SAME است. اما قبل از اینکه مطمئن شویم باید تحقیقات بیشتری انجام شود. همیشه قبل از شروع هر مکملی با پزشک خود مشورت کنید؛ به خصوص اگر از قبل دارو مصرف می‌کنید.

۹. کار جدیدی انجام دهید

وقتی افسرده هستید، در رکود هستید. به خود فشار بیاورید تا کاری متفاوت انجام دهید. مثلاً به یک موزه بروید، یک کتاب دست دوم بردارید و روی نیمکت پارک بخوانید. یا حتی تلاش کنید تا یک زبان یا مهارت جدید یاد بگیرید. کوک می‌گوید وقتی خودمان را برای انجام کاری متفاوت به چالش می‌کشیم، تغییرات شیمیایی در [مغز](#) رخ می‌دهد: “آزمایش چیز جدید باعث تغییر سطح دوپامین می‌شود که با لذت همراه است.”

۱۰. سعی کنید تفریح کنید

اگر افسرده هستید، برای چیزهایی که از آنها لذت می‌برید وقت بگذارید. سوال این است که اگر دیگر هیچ چیزی سرگرم کننده به نظر نرسد چه؟ کوک می‌گوید: این فقط یک علامت افسردگی است؛ به هر حال باید به تلاش ادامه دهید. هر چقدر هم که ممکن است عجیب به نظر برسد، باید برای تفریح تلاش کنید. برای چیزهایی برنامه ریزی کنید که قبلاً از آنها لذت می‌بردید، حتی اگر به نظرتان یک کار طاقت‌فرسا باشد؛ به سینما رفتن یا بیرون رفتن با دوستان برای شام ادامه دهید.

۱۱. از مصرف الکل و سایر مواد مخدر خودداری کنید

سوء استفاده از مواد مخدر یا روان‌گردان در افرادی که افسردگی دارند رایج است. ممکن است برای مقابله با علائم افسردگی خود به الکل، ماری جوانا یا سایر مواد مخدر روی آورید. مشخص نیست که آیا نوشیدن و استفاده از مواد مخدر باعث افسردگی می‌شود یا خیر. اما مصرف طولانی مدت مواد مخدر می‌تواند نحوه عملکرد مغز شما را تغییر دهد و در نهایت اوضاع بدتر شده و منجر به مشکلات سلامت روان شود.