

چند روش خانگی برای بهبود افسردگی

11 دی 1400

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 می شنویم، انگار که بخشی از زندگی مدرن شده باشد. افسردگی روی فکر، عمل و احساسات تأثیرات مخربی می گذارد. آیا این بیماری نگران کننده است و عواقب ناگواری دارد؟ در این مطلب، چند روش درمان خانگی این مشکل را با هم مرور می کنیم:

دم کرده گل لیندن

گل های لیندن به کاهش استرس و کاهش اضطراب کمک می کند. این ضد افسردگی طبیعی همچنین باعث آرام شدن اختلالات عصبی (تشنج، خستگی، تپش قلب، تنش، اضطراب...) می شود. لیندن با کاهش اختلالات بر نحوه خواب تأثیر می گذارد و خواب را تسهیل می کند، 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

سُنْبَلُ الطَّيْب 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 می کند. همچنین برای افرادی که برای مدت طولانی از قرص های خواب آور یا بنزودیازپین ها استفاده می کنند، شیوه ترک خوبی است.

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

ورزش یک درمان طبیعی برای افسردگی است

چرا وقتی استرس دارید ورزش می کنید؟ زیرا یک ضد اضطراب طبیعی است، یک سری انتقال دهنده های عصبی ضروری برای تعادل روانی شما مانند سروتونین، هورمون شادی، اندورفین، هورمون های لذت و یک ضد استرس واقعی را فعال می کند.

هر بار که کفش های کتانی خود را می پوشید و برای دویدن می روید، احساس آرامش عمیقی می کنید. استرس شما از بین می رود و سطح افسردگی شما کاهش می یابد.

سوفرولوژی 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.