



پیشنهادهایی برای کنترل و درمان افسردگی و اضطراب

اختلالات اضطرابی اغلب افسردگی را نیز به دنبال خود دارند و توصیه کارشناسان سلامت روان بر این است که هر دو به طور همزمان درمان شوند.

اختلالات اضطرابی اغلب افسردگی را نیز به دنبال خود دارند و توصیه کارشناسان سلامت روان بر این است که هر دو به طور همزمان درمان شوند.

به گزارش خبرگزاری مهر، به نقل از آوای سلامت این دو اختلال دو روی یک سکه هستند به طوری که نیمی از افراد مبتلا به افسردگی با درجاتی از اضطراب دست و پنجه نرم می کنند.

افراد با اختلالات اضطرابی از قبیل اختلال اضطراب اجتماعی، اختلال اضطراب منتشر، اختلال وسواس، و ... تلفات عاطفی بزرگ ناشی از افسردگی را تجربه می کنند.

با این حال برای هر دو شرایط پزشکی راه های درمان مناسب و اقدامات کنترلی وجود دارد:

درمان و مشاوره: یک درمان گر حرفه ای می تواند یک طرح برای درمان اضطراب و افسردگی را در یک زمان ارائه دهد. برخی از انواع درمان ها می تواند به تنظیم افکار و اعمال، برقراری ارتباط بهتر، مهارت های حل مساله و مدیریت علائم بیماری کمک کند.

دارو: پزشک شما ممکن است داروهای ضد افسردگی را که هر دو اختلال افسردگی و اضطراب را درمان می کند، از جمله مهار کننده های انتخابی بازجذب سروتونین و مهارکننده بازجذب نوراپی نفرین و یا داروهایی از قبیل بوپروپیون، و میرتازاپین را تجویز کند.

برخی از انواع مهارکننده های بازجذب سروتونین از این قرارند: سیتالوپرام، فلوکستین، فلووکسامین، پاروکستین، سرتالین و برخی از نمونه های بازجذب نوراپی نفرین عبارتند از دولوکستین، ونلافاکسین و ...

پزشک شما با توجه به تمام علائم تان تصمیم به تجویز بهترین نوع داروها می گیرد. به خاطر داشته باشید که ممکن است چند هفته و یا چند ماه برای نتیجه گرفتن از درمان های پزشکی نیاز باشد. اما دارو درمانی پایان درمان افسردگی و اضطراب توامان نیست و شما نیاز به تغییرات گسترده در زندگی روزمره خود برای جلوگیری از ابتلا یا عود این دو اختلال دارید:

ورزش: ثابت شده که ورزش تقویت کننده خلق و خوی است و عزت نفس و اعتماد به نفس را افزایش می دهد. فعالیت بدنی منظم، یک درمان قطعی برای افسردگی های خفیف تا متوسط است. حتی یک پیاده روی سریع می تواند میزان اندورفین، هورمون مرتبط با احساس خوب را افزایش دهد. هدف انجام 3 تا 5 بار ورزش متوسط تا شدید در هفته است.

تکنیک های تمدد اعصاب: یوگا، مدیتیشن و ورزش تای چی را برای رفع علائم افسردگی و اضطراب امتحان کنید. انجام این ورزش ها فقط به میزان 15 دقیقه در روز و متمرکز بر تنفس عمیق و تصویرسازی ذهنی، می تواند اضطراب را کاهش داده و خلق و خوی را بهبود بخشد.

بررسی رژیم غذایی: کربوهیدرات های ساده و تصفیه شده، نشانه های اضطراب و افسردگی را هدف قرار می دهند. پس سعی کنید انواع کربوهیدرات های پیچیده، پروتئین های بدون چربی و میوه ها و سبزیجات را وارد رژیم غذایی خود کنید، از الکل به شدت پرهیز کنید و قند و کافئین را محدود نمایید.

نوشتن احساسات: اینطور ثابت شده، افرادی که هنگام ناراحتی، عمیق ترین احساساتشان را روی کاغذ می آورند، کمتر از کسانی که همه چیز را در ذهن حفظ می کنند، دچار اضطراب و افسردگی می شوند و آنها به طور کل به زندگی نگاه مثبت تری دارند. روزانه 15 دقیقه به خودتان وقت دهید و به سوال هایی از این قبیل پاسخ دهید: چرا این موضوع تا این حد مرا ناراحت کرد؟ یا ترجیح می دادم چه اتفاقی پیش بیاید؟ و غیره.

کمک های داوطلبانه: کمک به دیگران موثرترین روش بالا بردن روحیه و رهایی از افسردگی است. نوع دوستی و داوطلب شدن

در یاری رساندن به دیگران احساس تان را نسبت به خود خوب کرده و شما را از روزمرگی نجات می‌دهد.