



افسردگی را بدون دارو درمان کنید

افسردگی یکی از شایع‌ترین اختلالات روانی است و تخمین زده می‌شود یک دهم افراد بزرگسال در حال حاضر داروی تجویزی ضد افسردگی مصرف می‌کنند.

افسردگی یکی از شایع‌ترین اختلالات روانی است و تخمین زده می‌شود یک دهم افراد بزرگسال در حال حاضر داروی تجویزی ضد افسردگی مصرف می‌کنند.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ اما این دارو ها می‌توانند عوارض جانبی ناخوشایندی داشته باشند و ضمناً لزوماً در همه ی افراد جوابگو نیستند. در این مطلب به شما می‌گوییم چگونه بدون نیاز به دارو، افسردگی تان را درمان کنید.

چرا باید راهکار های طبیعی درمان افسردگی را در پیش بگیرید

اولین خط درمان پزشکی افسردگی، یک داروی تجویزی ضد افسردگی است که تقریباً همیشه یک مهار کننده ی انتخابی بازجذب سروتونین (SSRI) می‌باشد. اما این دارو ها فقط روی نیمی از افرادی که آن‌ها را مصرف می‌کنند اثر می‌گذارد. ضمناً این دارو ها عوارض جدی مانند ناراحتی گوارشی، بیخوابی، آشفتگی، خواب آلودگی، افزایش وزن، سردرد، افت حافظه و کاهش میل جنسی را به دنبال دارند. گفته می‌شود که دارو های ضد افسردگی، احتمال افکار خودکشی را مخصوصاً در کودکان، نوجوانان و جوانان افزایش می‌دهند.

قطع مصرف دارو های SSRI و یا حتی فراموش کردن مصرف یک یا دو دوز از دارو می‌تواند موجب علائم ترک دارو شود مانند تهوع، بیخوابی، سرگیجه، بی‌حالی، علائمی مشابه آنفلوآنزا و احساس شوک الکتریکی در مغز. جنبه ی اعتیاد آور دارو های ضد افسردگی تا حدود بسیار زیادی کم اهمیت جلوه داده شده است. تیمی از محققان دریافته‌اند که ترک دارو های SSRI درست به اندازه ی ترک دارو های اعتیاد آور بنزودیازپین سخت است. دارو های ضد افسردگی برای همه مناسب نیستند. برای مثال کودکان، سالمندان و زنان باردار و شیرده بهتر است داروی ضد افسردگی مصرف نکنند.

ضمناً مصرف دارو های ضد افسردگی همراه با خیلی از دارو های دیگر و حتی برخی از مکمل‌ها ترکیب بی‌خطری نیست. بسیاری از افراد احساس کرختی ناشی از دارو های ضد افسردگی را دوست ندارند، و حتی برخی مواقع متأسفانه مصرف داروی ضد افسردگی می‌تواند فرد را وادار به ترک شغل کند.

مکمل های طبیعی ضد افسردگی

اگر افسرده هستید حتماً دوست دارید زودتر حال تان خوب شود. اما ممکن است انگیزه ی لازم برای ایجاد تغییرات سالم در سبک زندگی تان را نداشته باشید. مکمل‌های ضد افسردگی می‌توانند کمک تان کنند. مصرف مکمل مناسب می‌تواند احساس خیلی بهتری به شما بدهد. برخی از این مکمل‌ها در غذا های روزمره تان، نوشیدنی‌ها و ادویه‌هایی که مصرف می‌کنید وجود دارند.

نیازی نیست همه ی این مکمل‌ها را مصرف کنید تا حال تان خوب شود. مکملی را انتخاب کنید که با علائم خاص شما بهترین تناسب را داشته باشد.

نکته: اگر در حال حاضر داروی ضد افسردگی مصرف می‌کنید، پیش از ایجاد هر گونه تغییری در داروهای تان با پزشک مشورت کنید.

کورکومین

کورکومین، عنصر اصلی فعال در زردچوبه است؛ ادویه ای طلایی که در آشپزی هندی رواج زیادی دارد. مکمل کورکومین به اندازه ی پروزاک در درمان افسردگی موثر است. پروزاک، معروف‌ترین مهار کننده ی انتخابی بازجذب سروتونین می‌باشد. اگر کورکومین همراه با یک داروی ضد افسردگی مصرف شود، تاثیر دارو را تقویت می‌کند.

کورکومین با افزایش سطح سروتونین و دوپامین، اثر می‌گذارد. سروتونین، هورمون شادی و دوپامین، هورمون انگیزه و مسئول سیستم لذت و پاداش است.

زعفران

زعفران به عنوان ادویه ای آشپزخانه ای که رنگ زرد درخشان و بوی بسیار مطبوعی دارد مشهور است، اما خاصیت ضد افسردگی آن، کمتر شناخته شده است. زعفران مانند پروزاک با تاثیر گذاشتن بر متابولیسم سروتونین، علائم افسردگی را تخفیف می‌دهد. کیفیت مکمل زعفران نکته ی مهمی است که باید هنگام خرید به آن توجه کنید.

خیلی از مکمل های زعفران برای کاهش وزن فروخته می‌شوند، زیرا اشتها را نیز کاهش می‌دهد و به همین دلیل اگر افسردگی دارید و قصد کاهش وزن هم دارید، زعفران انتخاب خوبی است.

روغن ماهی

افسردگی با پایین بودن سطح اسید های چرب امگا ۲ مرتبط است. بهترین منبع غذایی امگا ۳، ماهی های آب سرد مانند سالمون و ساردین هستند. کمبود نوع خاصی از امگا ۳ به نام دوکوساهگزانوئیک اسید (DHA)، می‌تواند موجب افسردگی، اختلال دو قطبی و اسکیزوفرنی شود.

یک نوع امگا ۳ دیگر به نام ایکوساپنتانویک اسید (EPA) نیز وجود دارد که افسردگی را کاهش می‌دهد. اگر ماهی، بخشی از رژیم غذایی معمول تان نیست، می‌توانید مکمل روغن ماهی که حاوی DHA و EPA است مصرف کنید. اگر داروی ضد افسردگی مصرف می‌کنید، خوردن ماهی می‌تواند تاثیر دارو را بیشتر کند.

تریپتوفان

تریپتوفان، یک آمینو اسید ضروری است که پیش ماده ی سروتونین و ملاتونین در بدن تان است. چندین مطالعه نشان داده اند که تریپتوفان تاثیرگذاری مشابه دارو های ضد افسردگی دارد.

طیف گسترده ای از ناهنجاری ها با کمبود تریپتوفان مرتبط هستند. تریپتوفان، علاوه بر افسردگی، در درمان ADHD، اضطراب، بیخوابی، اختلال وسواس، اختلال دو قطبی، اسکیزوفرنی و اختلال خلقی – فصلی نیز موثر است.

وقتی صحبت از دریافت تریپتوفان از غذا می‌شود، پارادوکس عجیبی وجود دارد. تریپتوفان در منابع پروتئین حیوانی مانند گوشت قرمز و تخم مرغ وجود دارد، اما حضور پروتئین، سنتز یا تبدیل تریپتوفان به سروتونین را محدود می‌کند. به همین دلیل، مکمل های تریپتوفان، بهتر از تریپتوفان موجود در غذا می‌توانند سطح تریپتوفان بدن را بالا ببرند.

هشدار: مکمل تریپتوفان را همراه با مهارکننده های انتخاب باز جذب سروتونین مصرف نکنید، چون ممکن است سبب عارضه ای جدی به نام سندروم سروتونین شوند.

اپی گالوکاتچین گالات (در چای سبز)

نوشیدن روزانه ی چای سبز، ریسک افسردگی را تا ۴۴ درصد کاهش می‌دهد. EGCG (اپی گالوکاتچین گالات)، یکی از ترکیبات اصلی فعال در چای سبز است که گفته می‌شود خواص چای سبز تا حدود زیادی به این ترکیب مربوط می‌شود. EGCG، مقاومت شما را نسبت به استرس افزایش می‌دهد و به اندازه ی دارو های ضد اضطرابی، برای تسکین اضطراب موثر است.

یکی از روش هایی که EGCG بر افسردگی اثر می‌گذارد، نرمال کردن فعالیت GABA (گاما آمینو بوتیریک اسید) است که یکی از مهم ترین انتقال دهنده های عصبی است و والیوم (دیازپام) طبیعی نامیده می‌شود. یک شیوه ی جالب دیگر EGCG در اثر گذاری، تغییر الگو های امواج مغزی و قرار دادن شما در وضعیتی ریلکس، اما هوشیار است؛ یعنی چیزی شبیه تاثیر مدیتیشن. بهتر است EGCG را از طریق چای سبز دریافت کنید تا از راه مکمل. مکمل های EGCG معمولاً فقط یک درصد جذب بدن می‌شوند! ضمناً با مصرف مکمل، هم نیروبخشی میان EGCG، کافئین و ال – تیانین را که

ماده ی آرامبخش دیگری در چای سبز است از دست می دهید.

این سه ترکیب قدرتمند با همکاری هم می توانند حافظه، قدرت تمرکز و یادگیری را تقویت کنند. اگر افسردگی تان همراه با استرس، اضطراب و یا مشکلاتی در دقت و تمرکز است، چای سبز بنوشید.

استیل ال – کارنیتین

استیل ال – کارنیتین یا ALCAR، آمینو اسیدی است که قدرت مغز را افزایش می دهد و خواص ضد پیری دارد.

استیل ال – کارنیتین، خواص ضد افسردگی فوری دارد و اغلب در عرض یک هفته، اثر خودش را نشان می دهد که خیلی سریع تر از دارو های تجویزی ضد افسردگیست.

مخمر سنت جان

مخمر سنت جان، یکی از معروف ترین ضد افسردگی های طبیعی است که در آزمایشاتی که به مقایسه ی آن با بسیاری از دارو های ضد افسردگی پرداخته شده، نتایج خوبی داشته است. اما مخمر سنت جان، به دلیل عوارض جانبی و تداخلات منفی دارویی که دارد باید بسیار با احتیاط مصرف شود. عوارض جانبی این گیاه مشابه عوارض دارو های ضد افسردگی است و شامل اضطراب، حملات پانیک، سرگیجه، تهوع و افزایش قند خون می شود. مخمر سنت جان می تواند زوال عقل را تشدید کرده و علائم سایکوسیس، مانیا و یا اختلال دو قطبی را برانگخته کند. ضمناً این گیاه می تواند تاثیر قرص های ضد بارداری را در خانم ها کاهش بدهد. مخمر سنت جان نسبت به خیلی از مواد دارویی، واکنش بدی نشان می دهد.

مخمر سنت جان را هرگز همزمان با دارو های ضد افسردگی (یا هر مواد دیگری که سروتونین را افزایش می دهد) مصرف نکنید، چون ممکن است سبب سندروم سروتونین شود. بالاخره اینکه گیاه مخمر سنت جان، ارزش تجربه کردن این همه عوارض جانبی را ندارد مگر اینکه از امتحان کردن سایر راهکار های طبیعی واقعا خسته شده باشید.

فعالیت هایی ضد افسردگی های طبیعی هستند

همه ی راهکار های طبیعی ضد افسردگی، خوراکی نیستند، بعضی از آن ها را باید انجام دهید. مکمل ها قطعاً می توانند کمک تان کنند حال تان تغییر کند، اما مصرف همیشگی آن ها ایده آل نیست. به محض اینکه احساس بهتر و مقداری انگیزه پیدا کردید، فعالیت های نشاط آور زیر را به برنامه ی روزمره تان اضافه کنید. این فعالیت ها، گام بعدی در مسیر رسیدن شما به سلامت ذهنی بهتر و شادی در زندگی هستند.

روغن های خوراکی مصرفی تان را تغییر دهید

حتماً شنیده اید که چربی های ترانس که غذا های فرآورش شده و فست فود ها موجودند، برای سلامت تان مضرند، اما آیا می دانستید که می توانید شما را افسرده هم بکنند؟ بین مقدار چربی ناسالمی که مصرف می کنید و احتمال ابتلا به افسردگی، ارتباط مستقیم وجود دارد. ما معمولاً فکر می کنیم روغن های گیاهی مانند روغن سویا و روغن کانولا، سالم هستند، اما در واقع این نوع روغن ها، منبعی از چربی های ترانس هستند که همه جا وجود دارند.

می توانید به راحتی با جایگزین کردن این روغن ها با روغن زیتون فرابکر، ریسک افسردگی تان را نصف کنید. روغن نارگیل نیز غذای سالم و مفید دیگری برای مغز تان است که باید در هر آشپزخانه ای وجود داشته باشد. روغن نارگیل، با ساختار منحصر بفردی از آنتی اکسیدان ها و اسید های چربی متوسط زنجیره، می تواند به اندازه ی دارو های ضد افسردگی، در درمان افسردگی موثر باشد.

در صورت امکان در فضای باز ورزش کنید

هیچ چیزی در درمان افسردگی به اندازه ی ورزش کردن مفید نیست. ورزش کردن و تحرک بدنی، جریان خون به سمت مغز را افزایش می دهد و مواد مغذی و اکسیژن بیشتری را در به سراسر بدن منتقل می کند و ضمناً به دفع سموم و ضایعات متابولیکی کمک می کند. ورزش کردن، تشکیل سلول های جدید مغزی را تقویت کرده و باعث می شود میان

قسمت های گوناگون مغز، ارتباط بیشتری برقرار شود. ورزش کردن حتی می تواند بیان ژن را تغییر بدهد. فعالیت بدنی، همان فرارسان های عصبی را هدف می گیرد که دارو های ضد افسردگی روی شان اثر می گذارند، اما افسردگی را حتی بهتر از این دارو ها درمان می کند.

هر وقت برای تان ممکن بود، در فضای باز و بیرون از خانه ورزش کنید. ورزش کردن در طبیعت، بسیار مفیدتر از ورزش کردن در فضای بسته است و ضمناً کمک تان می کند ریتم شبانه روزی بدن تان را تنظیم کنید و شب ها بهتر بخوابید.

مدیتیشن تمرین کنید

شواهد علمی پیرامون تمرین منظم مدیتیشن، جالب است. تیمی از محققان در دانشگاه جان هاپکینز، بیش از ۱۸۰۰۰ مطالعه ی انجام شده در مورد مدیتیشن را مورد بررسی قرار دادند و نتیجه گرفتند، این تمرین ذهن آگاهی، برای افسردگی و اضطراب و کنترل درد، بهترین کاربرد را دارد. اما همچنین معلوم شد فواید مدیتیشن شامل همه ی نوع اختلالات روانی می شود مانند اختلال اضطراب، اضطراب اجتماعی، اختلال پانیک، اعتیاد و آگورافوبیا. مدیتیشن، میزان سروتونین را افزایش می دهد و از سطح هورمون کورتیزول می کاهد.

تمرین ذهن آگاهی، از التهاب ناشی از افسردگی در مغز کم می کند و حتی بیان ژن های پیش التهابی را کاهش می دهد. مدیتیشن کمک تان می کند کمتر گفتگو های منفی با خود داشته باشید؛ مشکلی که اغلب همه ی افرادی که اختلال خلقی دارند با آن دست به گریبانند. سایر تکنیک های جسمی – ذهنی مانند یوگا، تصویر سازی هدایت شده، هیپنوتیزم، طب سوزنی، بایوفیدیک و نورفیدیک نیز می توانند افسردگی را تخفیف بدهند.

یک سرگرمی برای خودتان انتخاب کنید

شاید انجامش به نظر ساده برسد، اما انتخاب یک سرگرمی درست که بتواند مانند داروی ضد افسردگی عمل کند، مهم است.

برترین ها: در یک تحقیق، بیش از ۸۰ درصد از افراد دچار افسردگی که به بافندگی کردند، احساس بهتری داشتند و بیش از ۵۰ درصد این افراد اعلام کردند که احساس می کنند خیلی شادند. اما شما مجبور نیستید چیزی بیافید، هر فعالیت هدفمندی که حال تان را خوب کند قابل قبول است. نقاشی، طراحی، مطالعه، کار دستی، نواختن ساز، باغبانی و یا حتی کار های تعمیراتی می توانند انتخاب های خوبی باشند. سرگرم شدن به یک فعالیت مفرح، هم به شما حس لذت می دهد و هم ذهن تان را متمرکز می کند، چون دوپامین در مغزتان ترشح می شود.

یادتان نرود نفس بکشید!

تعداد معدودی از افراد به نفس کشیدن فکر می کنند، بیشتر ما فقط نفس می کشیم! متأسفانه بیشتر ما آنطوری که باید از دیافراگم نفس نمی کشیم، و در عوض نفس های مان کوتاه و سطحی و از سینه است که باعث می شود بدن در شرایط واکنش استرسی قرار بگیرد. یاد گرفتن تنفس درست، یکی از مهم ترین کارهایی است که باید برای سلامت عمومی تان یاد بگیرید و به آن عادت کنید. استفاده از تکنیک ها و الگو های درست تنفسی، افسردگی و اضطراب تان را کاهش می دهد و گاهی مانند دارو موثر است.

منبع: bebrainfit