



غلبه بر اضطراب و افسردگی بدون نیاز به دارو

اضطراب و افسردگی دو وضعیت خاص روانی هستند که بر چگونگی نگرش ما نسبت به دنیای اطراف تاثیر می‌گذارند.

اضطراب و افسردگی دو وضعیت خاص روانی هستند که بر چگونگی نگرش ما نسبت به دنیای اطراف تاثیر می‌گذارند.

اگرچه بروز این حالت‌های روانی گاهی اوقات در زندگی انسان امرعادی و طبیعی هستند اما اگر استمرار پیدا کرده و دائمی شوند، توان لذت بردن از زندگی را از انسان سلب می‌کنند.

افسردگی از پیامدهای اصلی ناکامی در روابط، امور مالی و سلامتی است. آمارها نشان می‌دهد که بیش از 120 میلیون نفر در جهان به افسردگی مبتلا هستند.

از آنجا که بسیاری از مردم برای غلبه بر اضطراب و افسردگی به ساده‌ترین راهکار یعنی مصرف داروهای شیمیایی ضدافسردگی متوسل می‌شوند، در این مقاله متخصصان علوم روانشناسی در امریکا چند روش حیاتی و به خصوص طبیعی را برای مقابله با این اختلالات توصیه می‌کنند.

بنا بر گزارش جدید سایت اینترنتی کامن هلت، این هفت اقدام ساده و طبیعی برای غلبه بر اضطراب و افسردگی عبارتند از:

1- حتما هر روز برای مدت زمانی در تماس با نور طبیعی و در فضای آزاد قرار بگیرید. از آنجا که الگوی زندگی مدرن امکان فعالیت در فضای باز را از انسان سلب کرده است، اگر بتوانید حدود 20 دقیقه بدون عینک آفتابی در معرض نور طبیعی روز قرار بگیرید، تفاوت فاحشی را در حال روحیه خود شاهد خواهید بود.

2- رژیم غذایی را انتخاب کنید که از همه نظر مناسب باشد. مطالعات نشان می‌دهد که افراد افسرده بیشتر از شیرینی و نوشیدنی‌هایی مثل قهوه و الکل استفاده می‌کنند، بنابراین دو دستورالعمل ساده را برای یک تغذیه سالم انجام دهید:

- مصرف غلات سبوس‌دار، میوه و سبزی و ماهی و مرغ را افزایش دهید.

- خوردنی‌های بسیار محرک مثل قهوه و الکل را حذف کنید.

3- با افراد مثبت اندیش ارتباط بگیرید. در واقع صحبت کردن با کسی که روحیه مثبت دارد، در این زمینه موثر است اما تاثیر بیشتر و عمیق‌تر زمانی حاصل می‌شود که شما در یک اجتماع شاد قرار بگیرید و از حمایت خانوادگی بهره‌مند شده و در لذت‌های خود سهیم شوید.

4- فعال باشید و روزانه ورزش کنید. نیم ساعت فعالیت بدنی منظم به شما کمک می‌کند به اضطراب و افسردگی غلبه کرده و خواب بهتری داشته باشید.

5- مواد مغذی بهبود دهنده خلق و خوی را به رژیم غذایی خود بیفزایید. صرفا مرغوب بودن وعده غذایی شرط کافی برای رساندن تمام ریزمغذی‌های ضروری به بدن نیست مگر اینکه بتوانید با یک انتخاب مناسب، تعادل هورمون‌های بدن را برقرار سازید. بنابراین توصیه می‌شود که ویتامین D و مکمل‌های زیر را در برنامه غذایی خود بگنجانید:

- روغن ماهی امگا-3 حاوی EPA و DHA که به بهبود خلق، افزایش سطح سروتونین، تعادل هورمونی و درمان افسردگی کمک

می‌کند.

- ویتامین ب کمپلکس که برای سلامت اعصاب ضروری است اما نکته مهم اینکه ویتامین‌های گروه ب با مصرف الکل، کافئین، نیکوتین، با استرس و مصرف غذاهای فرآوری شده و قندی تخریب می‌شود.

- ویتامین C همراه با بیوفلاونوئیدها که میزان آن در بدن افراد افسرده 30 درصد کمتر است. بعلاوه استرس، سیگار، آسپرین، داروهای ضدبارداری و بسیاری از داروهای دیگر نیاز ما را به ویتامین C افزایش می‌دهد.

- مولتی ویتامین و املاح مختلف بویژه کلسیم، منیزیم و روی که خلق را تثبیت می‌کنند و کمبود آنها موجب عصبیت، تحریک پذیری، نوسانات خلقی و افسردگی می‌شود.

- استراحت و خواب کافی داشته باشید. مصرف کافئین و محرک‌ها خواب خوب را از شما سلب می‌کند. به علاوه توصیه می‌شود برای خواب مناسب دستورالعمل‌های بهداشتی مربوط به آن را یاد بگیرید.

6- تمرکز روی جنبه‌ها و موضوعات مثبت را یاد بگیرید. این کار نیاز به تمرین، استمرار و مداومت دارد اما اگر به یک عادت تبدیل شود، می‌تواند برای همیشه زندگی شما را بهتر و زیباتر کند.