

فواید غیرمنتظره درمان افسردگی

درمان افسردگی ممکن است موجب بازگرداندن اعتماد به نفس و تقویت ارتباطات عاطفی فرد شود.



درمان افسردگی ممکن است موجب بازگرداندن اعتماد به نفس و تقویت ارتباطات عاطفی فرد شود.

1- خواب بهتر

افسردگی باعث می شود که از خواب خوب محروم شوید، سخت به خواب بروید و یا خیلی زود از خواب بیدار شوید. علاوه بر این، کمبود خواب می تواند افسردگی را بدتر کند.

درمان افسردگی می تواند خواب شما را بهتر کند.

2- زندگی بهتر

برخی از داروهای ضدافسردگی ممکن است میل جنسی را کاهش دهند. البته همیشه اینطور نیست.

یک مطالعه ای نشان داد که 70 درصد افراد افسرده ای که دارو مصرف نمی کردند، دچار کاهش میل جنسی شدند.

درمان افسردگی ممکن است موجب بازگرداندن اعتماد به نفس و تقویت ارتباطات عاطفی فرد شود.

3- کاهش درد

درمان افسردگی می تواند احساسات شما را بهتر کند و درد را کاهش دهد.

افسردگی می تواند درد غیرقابل تحمل را موجب گردد. تحقیقات نشان داده که بیماران دچار آرتریت و میگرن اگر افسردگی داشته باشند، احساس درد زیادی می کنند.

4- بهبود سلامتی

درمان افسردگی می تواند از بسیاری از بیماری های جدی و مزمن جلوگیری کند.

افسردگی می تواند عوارضی را در بدن داشته باشد.

یک تحقیق نشان داد که زنانی که افسرده هستند، دو برابر در معرض خطر مرگ ناگهانی ناشی از حمله قلبی نسبت به زنانی که افسرده نیستند، می باشند.

پس، درمان افسردگی می تواند خطرات سلامتی را کاهش دهد.

5- بهتر کار کردن

افسردگی باعث می شود که به سختی شغل خود را نگه دارید و در آن شغل بمانید.

اگر شما افسرده هستید، ممکن است تمرکز کمتری بر کارهایتان داشته باشید و باعث مشکلات زیادی در کارتان شود.

6- بهبود حافظه و تفکر

آیا احساس فراموشی دارید؟ آیا نمی توانید به خوبی فکر کنید؟

درمان افسردگی می تواند از این تغییرات جلوگیری کند و حافظه را تقویت نماید.

7- زندگی شادتر

ناراحت و عصبانی هستید؟

درمان افسردگی می تواند به تقویت روحیه شما کمک کند، تنش را کاهش دهد و روابط خانوادگی را بهبود دهد.

8- روش زندگی سالم تر

چرا افسردگی باعث افزایش وزن برخی افراد می شود؟

این به خاطر رفتار است، کمتر فعالیت می کنید و برای راحتی خود، غذا بیشتر مصرف می کنید.

همچنین به علت فیزیولوژیکی نیز می باشد، مقدار کم مواد شیمیایی خاص مغز می تواند ولع خوردن شیرینی ها را زیاد کند.

درمان افسردگی می تواند انرژی بیشتری را به شما بدهد و باعث شود که تحرک کنید و شیوه غذاخوردن خود را تغییر دهید.

9- هرج و مرج کمتر و کنترل بیشتر

هنگامی که افسردگی باعث از دست دادن انرژی می شود، می تواند خیلی سخت به نظر آید.

هنگامیکه هرج و مرج بیشتر شود، توانایی شما کمتر می گردد.

درمان افسردگی می تواند انرژی را در مواقعی که نیاز دارید، ذخیره کند و به این وسیله شما زندگی خود را تحت کنترل درمی آورید و سازمان دهی می کنید.

10- روابط قوی تر با دوستان و خانواده

درمان افسردگی می تواند روابط اجتماعی را بهبود بخشد.

افسردگی باعث منزوی شدن فرد می شود، اعتماد به نفس را کم می کند و احساس دوست داشتن را کاهش می دهد.

درمان و داروها می تواند کمک به بازگرداندن اعتماد به نفس کند.

هنگامی که افسرده هستید، تماس مجدد با دوستان قدیمی بسیار سخت است. اما این بخش مهمی از بهتر شدن افسردگی می باشد.

11- کمک گرفتن

برخی از افراد مبتلا به افسردگی سعی می کنند که صبر کنند و بدون درمان بهبود یابند.

این یک اشتباه است.

مطالعات نشان داده که بدون درمان، افسردگی طولانی می شود و علائم آن بدتر می شود.
هر چه زودتر به یک پزشک مراجعه کنید و شانس خود را برای آینده ای سالم رقم بزنید.