

شور و نشاط آری، افسردگی هرگز! اقدامات موثر در پیشگیری از بروز افسردگی

افسردگی، نوعی غم و اندوه و کاهش بیش از اندازه سطح شادمانی است که آن را با احساسات شدید و مانند ناامیدی، اندوه و پوچی شناسایی می کنند. افسردگی قادر است افکار، احساسات، رفتار، سلامتی جسمانی و روحی را تحت شعاع قرار دهد. افسردگی می تواند برای هر کسی به وجود آید. تقریباً ۱۵ درصد ما حداقل یک دوره افسردگی شدید را در زندگی تجربه کرده ایم که نیاز به مراقبت پزشکی داشته است.

اگر چه احتمال ابتلا به افسردگی در سنین میانسالی بیشتر است. در کشورهای توسعه یافته، افسردگی بعد از بیماری گرفتگی سرخرگ قلبی، به عنوان دومین عامل مهم مرگ زودرس و از کارافتادگی است. محققان دانشکده پزشکی دانشگاه پنسیلوانیا معتقدند که افسردگی در افراد مسن احتمالاً با افسردگی در جوان ترها تفاوت اساسی و ریشه ای دارد. تعداد زنانی که دچار اختلالات روحی، به ویژه افسردگی می شوند بسیار بیشتر از مردان است. افسردگی در زنان در حدود دو برابر مردان شایع است. احتمال تشخیص افسردگی در زنان دو برابر بیشتر از مردان است. شاید یک علت آن این باشد که مردان کمتر افسردگی خود را گزارش کرده و به دنبال درمانی برای آن هستند. شیوه بالای افسردگی در طول عمر یک زن تا سنین سالمندی ادامه می یابد.

افسردگی بیماری خاموش روان است و نیز قاتلی خاموش. افسردگی اغلب به نام سرماخوردگی معمولی روان خوانده می شود. مهم ترین انواع افسردگی عبارتند از: افسردگی اساسی، افسردگی مزمن، اختلال در سازگاری، اختلال دو قطبی و افسردگی فصلی. اشخاصی که افسرده می شوند

دست کم تا دو هفته چهار نشانه از افسردگی یا بیشتر را بروز می دهند. در افرادی که افسرده خوانده می شوند حداقل یکی از چهار نشانه باید "روحیه افسردگی" یا عدم به لذت زندگی باشد.

علل بروز افسردگی گوناگون می باشد، مهم ترین آنها عبارتند از: وراثت، محیط های ناامن و خطرناک (مانند آلودگی هوا و آب)، انزوا و گوشه گیری، عدم تحرک بدنی و نداشتن تفریح و سرگرمی، الگوی تفکرات منفی، محیط های آشفته (مانند خشونت در خانه و روابط)، در گذشت همسر، فرزند، والدین و دوستان، شرایط ناسالم اجتماعی (مانند فقر، بی خانمانی و خشونت در جامعه، بیماری های مزمن مانند سرطان، دیابت و ایدز، شکست و ناکامی ها، تجارب ناخوشایند، ضربه های روحی شدید در کودکی و یا بزرگسالی، تغذیه نامناسب مانند کمبود فولات و ویتامین B1 و یا مصرف زیاد موادقندی و کافئین دار، ضعف شخصیت، اعتماد به نفس پایین، بدبینی و همبستگی ها، استفاده از الکل، موادمخدر و دیگر داروها، در اثر مصرف برخی داروها مانند داروهای خواب آور، ضدبارداری و وکاهنده فشار خون بالا، تغییرات هورمونی، اختلال در تعادل انتقال دهنده های عصبی همچون سروتونین، استرس، از دست دادن حمایت های اجتماعی در پی طلاق، دوری از دوستان، قطع رابطه، از دست دادن شغل.

افسردگی یکی از عوامل بزرگ خطر بروز و پیشرفت بیماری های قلب و عروق می باشد! افسردگی مانند اضطراب می تواند دستگاه قلب و عروق و سلامت کلی ما را به خطر بیندازد. یکی از مهم ترین مسائلی که باید در مورد افراد افسرده مورد بررسی قرار گیرد، فشارهای روحی شخص است. توجه داشته باشید که حتی حوادث مثبت و خوشایند زندگی مانند یک موفقیت چشم گیر نیز می تواند موجب هیجان و فشار روحی شود. هنگامی که بدانید که فشار روحی زودگذر و موقتی است، احساس بهتری پیدا می کنید.

اگرچه افسردگی می تواند یک واکنش احساسی طبیعی باشد، ولی اگر طولانی و شدید باشد، بیماری است، بنابراین لازم است که فرد قبل از هر چیز چنانچه حالاتش بیش از دو هفته به طول انجامید، حتما با پزشک خود مشورت کند. در حدود ۹۰ درصد بیماران افسرده وقتی که از کمک بهره مند می شوند، در طی سه الی شش هفته بهبود حاصل می کنند.

توصیه های مهم:

- دانش خود را درباره افسردگی افزایش دهید. دانش و آگاهی در مورد شناخت آنچه بر فرد افسرده، شما و دیگر اعضای خانواده تان اثر می گذارد کمک بسیار اساسی می باشد و هر چه شما آگاه تر باشید تصمیم گیری تان آگاهانه تر خواهد بود.
- روزانه ورزش کنید. ورزش در کاهش اضطراب، استرس و افسردگی نقش به سزایی دارد. تحقیقات فراوانی در طی سال ها تاثیرات مثبت روانی ورزش را ثابت کرده اند. امروزه نقش ورزشی در مقابله با افسردگی اثبات شده است؛ بنابراین فعالیت ورزشی روزانه را فراموش نکنید. سی دقیقه تمرین و نرمش بدنی برای حداقل سه روز در هفته می تواند در عرض چند هفته حال شما را بسیار بهبود بخشد.
- آزمایش های متعدد روان پزشکی نشان داده است کسانی که فعالیت های ورزشی انجام می دهند، کمتر به افسردگی دچار می شوند. چه بهتر اگر بتوانید به ورزش هایی نشاط بخش مانند شنا، پیاده روی، کوهنوردی، دوچرخه سواری، تنیس و ... بپردازید. روان شناسان را عقیده بر این است که حتی ۱۰ دقیقه قدم زدن روزانه در هوای آزاد، به ویژه برای افراد افسرده می تواند نتایج مثبت به بار آورد.

- مثبت اندیش باشید. اندیشه های مثبت را جایگزین افکار منفی خود کنید؛ بنابراین کوشش نمایید که اندیشه ها و خاطرات خود را ببینید و بشناسید. به جای افکار منفی، اندیشه ها و خاطرات مثبت و خوشایند و شادی بخش را انتخاب کنید و به طور مرتب و منظم به آنها فکر و بازگو نمایید تا جهت چرخه افسردگی برعکس شود. به این ترتیب، پیوسته خاطرات و اندیشه های مثبت در روان تان جاری می شود که ایت اثر تاثیر مطلوب و مثبت، بر رفتار تان دارد.
- اعتقاد مذهبی تان را افزایش دهید. افرادی که دید مذهبی و روابط اجتماعی خوبی دارند کمتر به افسردگی دچار می شوند. شناخت درمانگرها، معتقدند افرادی که دید مذهبی دارند به دلیل داشتن روابط اجتماعی بالا، کمتر دچار افسردگی می شوند. دیدگاه مذهبی، در جلوگیری از ابتلا به افسردگی موثر است.
- یک فرد غیر مذهبی درباره مشکلاتش طوری فکر می کند که چند اتفاق بد را مساوی با بدبختی می داند، در حالی که انسان با دید مذهبی، می اندیشد با این که چند چیز بد برایش اتفاق افتاده است، اگر خدا بخواهد یا اگر خدا نخواهد، نتیجه می تواند خوشبختی یا بدبختی او باشد.
- اندیشه های منفی را دور بریزید! فردی که افسرده است و در اندیشه های خود غوطه ور شده، بسیار کمتر به خودش توجه می کند از همه مهم تر نسبت به زندگی و امور گوناگون، تصور منفی دارد و همه چیز را پوچ و بی هدف می انگارد. اندیشه ها و تخیلات منفی و مایوس کننده و یا سرزنش کننده، همچون مگس های ناپسند و مزاحم، پیوسته در مغز شما در پرواز هستند. از به کار بردن کلمه هایی مانند " نمی توانم " و " نباید " خودداری ورزید. به این ها از کلمه های " می توانم " و " می خواهم " استفاده کنید.

همه ما روزانه با خود سخن می‌گوییم و در مورد ظاهر و کارهای مان نظرهایی می‌دهیم. اگر صدای درونی تان همواره انتقادآمیز است، خود را وادارید که به اظهارات انتقادی غیرواقعی و منفی، توجه نکنید و تمرکز خود را به چیزهایی که درباره خودتان دوست دارید یا چیزهایی که به خوبی انجام می‌دهید، معطوف سازید. با احساسات منفی دیگران به پایین کشیده نشوید. بعضی از مردم فقط دوست دارند که یک حبابی مثبت را متلاشی کنند، بنابراین از آنها دوری کنید و احساسات مثبت خود را حفظ نمایید.

- از مصرف سیگار خودداری کنید. سیگار کشیدن باعث افزایش افسردگی می‌شود، از این رو بهتر است آن را ترک کنید اگر نمی‌توانید از پزشک کمک بگیرید به یاد داشته باشید که ترک کردن سیگار به درمان افسردگی کمک زیادی می‌کند. یکی از عوارض نیکوتین موجود در دخانیات و به ویژه سیگار، تحریک هورمون های غدد فوق کلیوی از جمله کورتیزول (Cortisol) است. افزایش این هورمون به طور قابل ملاحظه ای مانع فعالیت سروتونین (Serotonin) در مغز شده و منجر به افسردگی می‌شود. بهتر است همه سیگارها، ته سیگارها، کبریت ها، فندک ها و زیر سیگاری ها را دور بریزید. چیزی را جانشین سیگار کنید. به جای سیگار می‌توانید خشکبار بخورید یا آدامس بجوید. چنانچه از این ناراحت هستید که انگشتان تان خالی است، مدادی را دست بگیرید و با آن بازی کنید. هنگامی که می‌خواهید آرامش خود را به دست آورید به جای پناه بردن به سیگار از تمرینات تنفس عمیق استفاده کنید. از مکان هایی که در آن سیگار می‌کشید و افراد سیگاری دوری کنید.

مراقب نشانه های هشدار دهنده باشید! علایم افسردگی را فراموش نکنید . برخی از نشانه های هشداردهنده افسردگی عبارتند از: احساس ناامیدی و بدبینی، غم و اندوه پایدار، بی حالی، احساس پوچی، گناه، بی ارزشی، درماندگی، اضطراب، ناراحتی های جسمی مانند سردرد یا اختلال گوارشی که نسبت به هیچ گونه درمانی پاسخ مثبت نشان نمی دهد؛ نداشتن خواب راحت، کاهش انرژی و بی نظمی هایی در خوابیدن، از دست دادن شوق و اشتیاق، عدم تمرکز . نداشتن قدرت تصمیم گیری و یادآوری، احساس شکست، وحشت از تنها ماندن، عدم حضور در فعالیت های اجتماعی، احساس سربار بودن، از دست دادن علاقه و میل به فعالیت های معمولی در زندگی و یا سرگرمی هایی که بیشتر برای فرد لذت بخش بوده اند، بی قراری و بی تابی، زودرنجی و تحریک پذیری و یا کند شدن حرکات و واکنش ها، بی تفاوتی، افت اعتماد به نفس، سرزنش مدام خود، نگرانی از گذشته و آینده، بی حوصله بودن، کاهش سطح انرژی و احساس خستگی، عدم لذت بردن از فعالیت های تفریحی، عدم توانایی در اندیشیدن، گوشه گیری و انزواطلبی، خودکشی و مرگ، تغییر عادات تغذیه (کم اشتها) که با از دست دادن وزن همراه است)، ناآرامی و بی قراری، تغییر هادت های خواب (بی خوابی، یا بیش از اندازه معمول خوابیدن) و احساس بی علاقه گی نسبت به انجام کارهای لذت بخش (از جمله معمول روابط جسمی) و فعالیت های روزانه، عدم تعادل با ملاقات با دیگران یا وحشت از تنها ماندن چنانچه مبتلا به نشانه های افسردگی هستید برای تشخیص و درمان صحیح به پزشک تان مراجعه کنید.

- در مصرف مواد کافئین دار دقت نمایید. بیماران مبتلا به افسردگی باید از مصرف مواد کافئین دار پرهیزید. کافئین ماده محرکی است که افراد گوناگون واکنش های متفاوتی نسبت به آن از

خود نشان می دهند. افرادی که احساس افسردگی و اضطراب می کنند نسبت به این ماده بیشتر حساس هستند. تحقیقات ثابت کرده اند که بیماران مبتلا به افسردگی میل زیادی به مصرف مواد کافئین دار (بیش از هفتصد میلی گرم در روز) دارند.

مقدار مصرف کافئین با شدت بیماری های روحی نسبت مستقیم دارد. به بیان دیگر هر چه مصرف کافئین در بیمارانی که دچار اختلالات روانی هستند بیشتر باشد، بیماری آنها هم شدیدتر و وخیم تر است به نظر می رسد ترکیب کافئین با موادقندی تصفیه شده زیان آور از مصرف هر کدام از این مواد به تنهایی است. تحقیقاتی که در این زمینه انجام شده است نشان می دهد که بین ترکیب این مواد با یکدیگر و بروز افسردگی رابطه مستقیمی وجود دارد.

- بروز احساسات ناخوشایند را در دل زندانی نکنید. بروز احساسات، اسباب بروز فشار روحی و افسردگی می شود. کوشش کنید موقعیت ها یا رفتارهایی را که بیشترین فشار روحی را به وجود می آورند با تغییر دادن این رفتارها به دنبال راه های ویژه ای باشید. با یک مشاور و متخصص صحبت کنید.

- در انجام کارهای تان برنامه منظمی داشته باشید. برای حفظ سلامت روحی خویش و به ویژه پیشگیری از افسردگی کارهایی را که به آنها علاقه و کشش دارید، انجام دهید.

- حتی الامکان در برنامه های روزانه خود کارهایی را که بیشترین شادمانی را برای شما ایجاد می کنند بگنجانید.

- سعی کنید فعالیت های روزمره خود را به طور منطقی و عقلی انجام دهید. چنانچه تحت تاثیر انبوه کارها مشغول شوید، فلج می گردید و نمی توانید به وظایف خود عمل کنید، بروز چنین حالتی، می تواند باعث افسردگی شود.

- با مشکلات و ترس ها مقابله کنید. برای غلبه بر افسردگی، باید با مشکلات و ترس ها مقابله کنید. به یاد داشته باشید که گریز و انزوای طلبی مشکل را بیشتر و درمان افسردگی را دشوارتر می سازد. چنانچه این اعمال برای مدت طولانی ادامه یابد تنها افسردگی شما ادامه خواهد یافت.
- از دم به دم حرف زدن درباره مشکلات با دیگران دست بردارید، بلکه به آن بیندیشید و خودتان راه حل را بجویید.
- سعی کنید در هر کار، حتی مشکلات لبخند بزنید و در هر کاری کمی شوخ طبعی را چاشنی کنید. در این مورد به نظرات و اعتقادات بی اساس دیگران توجه نکنید.
- از تکرار درباره غصه ها و مشکلات، چه با حرف زدن و چه با فکر کردن درباره آنها دست بردارید. کوشش کنید در برابر آنها رفتارهای مثبت داشته باشید و در رفع آنها تلاش نمایید.
- یاس و ناامیدی هرگز! ناامیدی و ناکامی، یکی از مسایلی است که هر انسان خواه ناخواه در زندگی با آن مواجه می شود. هر انسانی باید بداند که یاس و ناامیدی باعث آن خواهد شد که فکر و مغز درست کار نکنند. در حقیقت انسان را فلج می کند. انسان های شاد و خوشحال تا آن جا که بتوانند تلاش می کنند خود را گرفتار یاس و اندوه نسازند و برای آن اهمیت چندانی قایل نشوند. فرد افسرده نسبت به آینده نظر خوبی ندارد. احساس می کند برای خروج از بن بست کاری نمی توان کرد. افکار افسرده و یا منفی به مغز فشار می آورد.
- ناامیدی را برای همیشه کنار بگذارید. هرگز اجازه ندهید تا دل سردی و ناامیدی در روح تان رخنه کند. یک لبخند می تواند چاره ساز کوچکی برای هر ناامیدی و ناکامی باشد. افراد موفق در زندگی خود بارها طعم تلخ شکست را مزه می کنند، اما ناامید نمی شوند.

هنگامی که در کاری شکست می‌خورید، ناامید نشوید، بلکه با شجاعت قطعات شکسته را بردارید و به راه خود ادامه دهید. افرادی که در شرایط دشوار، دور از افسردگی و ناراحتی‌های روحی، با شادی روبه‌رو می‌شوند، به عنوان افراد بزرگ و موفق شناخته می‌شوند.

برای مبارزه با یاس و ناکامی باید افراد متوجه نکات زیر باشند: خود را خوب بشناسید، استعدادهای خود را بدانید، در پیشگیری از بروز افسردگی پیش قدم باشید؛ از روی رقابت به دنبال کاری نروید؛ پیشامد و عوامل اتفاقی را ملاک عمل قرار ندهید؛ هرگز نباید از هیچ کاری ناامید و عصبانی شوید؛ در مقابل ناملایماتی که در زندگی برای شما ایجاد می‌شود برخورد منطقی داشته باشید تا دچار عصبانیت نشوید؛ در ناامیدی به دنبال یافتن روزه‌های امید باشید؛ راه غلبه بر ناامیدی، برداشتن یاس و جایگزین کردن امیدواری و شادی به جای آن است. خنده و شادی می‌تواند یکی از سالم‌ترین پادزهرهای ناامیدی و ناکامی باشد. از درددل با دوستان غمگین و ناامید خودداری نمایید.

- از توانایی‌ها و مهارت‌های خود استفاده کنید و پیوسته به موفقیت‌های تان بیندیشید. ممکن است زمانی از انجام کاری پشیمان شده باشید، شب‌ها خواب تان نبرده باشد، نگران شده باشید و خود را به خاطر افعال گذشته ملامت کرده باشید. اما بدانید که گذشته را نمی‌توان تغییر داد. در چنین زمان‌هایی پشیمانی سودی ندارد، تمام کوشش خود را به کار بگیرید و به آینده‌ای مثبت نگاه کنید. به یاد داشته باشید که بهترین کار ممکن را انجام داده‌اید.
- از مصرف روزانه میوه‌ها و سبزی‌ها غافل نباشید. میوه‌ها و سبزیجات منابع سرشار ویتامین‌ها و املاح، فیبر (الیاف گیاهی) موادی که مانع اکسیداسیون می‌شوند و ده‌ها ماده شیمیایی دیگر هستند که بدن را در مقابل بیماری‌ها و آسیب‌ها محافظت می‌کنند. ثابت شده است که

مصرف زیاد میوه ها و سبزی ها (هوعده یا بیشتر) بدن را در مقابل کهولت، افسردگی، سرطان، بیماری های قلبی و بیماری های شدیدتر محافظت می کند. گیاه پزشکان مدت های طولانی، سالاد حاوی برگ های ریحان را به علت خاصیت ضدافسردگی آن تجویز کرده اند.

- خود را در خانه زندانی نکنید! افسردگی انسان را گوشه نشین می کند. پس با دیدار دوستان، گردش در پارک، خرید کتاب، تماشای مکان های دیدنی، تماشای تئاتر، رفتن به سینما و دیگر تفریح هایی که نیاز به بیرون رفتن از خانه باشند. خود را سرگرم کنید. برای اوقات فراغت خود به ویژه غروب های جمعه حتما از قبل برنامه ریزی کنید.

رفتن به پیک نیک ساده و یا قدم زدن در پارک یا میهمانی مفید می باشد. به مکان های عمومی مانند نمایشگاه های گوناگون، باشگاه های ورزشی، بازارها و موزه ها، زیارتگاه ها، مراکز خیریه و یا کتابخانه ها و یا هر جایی که تا اندازه ای باب میل شماست بروید و سعی کنید در برنامه های اجتماعی شرکت نمایید.

به طور کلی در شرایط افسردگی باید خود را به کارهایی سرگرم نمایید، به عبارت دیگر تا جایی که ممکن است خود را با کار و تفریح های دسته جمعی مشغول سازید.

- غلات مصرف نمایید. خاصیت ضد افسردگی غلات (گندم، جو) و به ویژه جو شناخته شده است. خوردن جو به شکل حلیم یا آش برای افرادی که خلق افسرده ای دادند درمانی موثر است.

- از معاشرت با افراد بدبین خودداری کنید. تعداد کمی از افراد به زندگی خود شکل می دهند. اما بسیاری از آنها، هر چه بر سر راه شان می آید می پذیرند و بعد از آن شکوه می کنند. شما قدرت دارید که نیازهای خود را برطرف کنید و از بدبینی و نالان بودن پرهیز نمایید. کوشش کنید از معاشرت با افراد بدبین خودداری و با کسانی معاشرت نمایید که با شما هم عقیده باشند.

به این ترتیب روحیه تان تقویت می شود. افراد کم تحمل و یا کسانی که نگرش منفی و بدبینانه به زندگی دارند، خطر گرفتاری به بیماری روحی همچون افسردگی را بیشتر از افراد بردبار و واقع بین دارند.

- صبحانه را از برنامه غذایی تان حذف نکنید. آیا احساس می کنید که در نیمه روز، میزان انرژی شما کم می رود؟ هیچ وقت صبحانه را از برنامه غذایی حذف نکنید، زیرا مهم ترین وعده غذایی روزانه است. مطالعات نشان داده است که صبحانه باعث افزایش انرژی شما در طول روز می شود و این دقیقا چیزی است که برای فعالیت های مغزینیا دارید. صبحانه همراه با غذاهای فراهم شده از غلات و نان (نان سنگک، نان جو) و مغزها (گردو، بادام، پسته، بادام) که با اسید فولیک غنی شده باشند، باعث افزایش تنظیم ویتامین B در خون می شود.

- به اندازه کافی بخوابید. خواب و استراحت به اندازه کافی داشته باشید. هر شب در ساعت معینی، به رختخواب بروید و ساعت معینی هم بیدار شوید. کوشش کنید شب زود به رختخواب بروید تا خواب شبانه خوبی داشته باشید. از خوابیدن بیش از اندازه خودداری کنید. خواب زیاد باعث تشدید افسردگی می شوند. گاهی افسردگی باعث خواب زیاد می شود، بر خلاف کاهش خواب، آدم افسرده، ده تا دوازده ساعت می خوابد، ولی باز هم احساس خواب آلودگی می کند. از خواب که برمی خیزد، باز هم احساس خستگی می کند، حال بلند شدن ندارد. هنوز منگ خواب می باشد. علت آن است که خوابش پر از کابوس ها و خواب دیدن ها است.

- از مصرف خودسرانه دارو هرگز! مصرف داروهای غیرمجاز می تواند به شما کمک کند تا برای مدت کوتاهی احساس کنید که حالتان بهتر است، اما در بلندمدت افسردگی شما را وخیم تر خواهد کرد. بعضی مواقع افسردگی می تواند نتیجه اثر جانبی مصرف برخی از داروها باشد.

برخی از داروهای فشار خون، ضدحساسیت و استروئیدی که برای بیماران مبتلا به آسم (تنگی نفس) تجویز می شود، ممکن است میزان بروز افسردگی را تشدید کنید، بنابراین لازم است که از مصرف خودسرانه هر گونه دارو خودداری نمایید.

به طور کلی چنانچه دارویی مصرف می کنید، در مورد آن با پزشک خود مشورت نمایید. اغلب افراد فکر می کنند فقط با خوردن قرص های ضدافسردگی و آرام بخش می توان این بیماری را برطرف ساخت. متأسفانه این روزها همه این قرص ها را بدون در نظر گرفتن عوارض آن، مانند نقل و نبات مصرف می کند و حتی خوردن آن را به دیگران توصیه می کند. تحقیقات بالینی نشان می دهد که داروهای ضدافسردگی تقریباً به یک سوم بیماران کمکی نمی کند و این بیماری نمی توانند عوارض اینگونه داروها را تحمل کند. اگر چه داروهای ضدافسردگی در شصت تا هفتادو پنج درصد بیماران موجب تخفیف و کاهش افسردگی می گردند، ولی عوارض گوناگونی را به همراه دارند.

- از تفریح و لذت غافل نشوید. جای احساس، اندوه را با احساس شادی و رضایت عوض کنید. کوشش نمایید حداقل در میان اوقات شلوغ کاری و موقعیت های گوناگون زندگی، زمان هایی را به استراحت، آرامش اعصاب، آسودگی و تفریح اختصاص دهید. سعی کنید اوقات نشاط آور برای خود و اعضای خانواده تان فراهم نمایید.

- نوشیدن الکل ممنوع! یکی از متداول ترین علل فیزیکی افسردگی این است که غالباً افراد فراموش می کنند از آن نامی ببرند، مصرف الکل است. الکل فعالیت مغز را کند ساخته و انسان را افسرده می سازد. همچنین الکل موجب افزایش آن دسته از هورمون های غده فوق کلیوی می شود که بر فرایند سلول های مغز اثر می گذارد و موجب بر هم زدن خواب طبیعی می شود.

مصرف الکل موجب کاهش قند خون می شود. کاهش قند باعث می شود فرد میل شدیدی به خوردن موادقندی پیدا کند. تا از این راه کمبود قند را جبران کند. کمبود قند خون که ناشی از مصرف الکل حاصل می شود به نوبه خود موجب تشدید اختلالات و بیماری های ذهنی- روانی می شود.

- برنامه غذایی مناسب داشته باشید. داشتن تغذیه صحیح در پیشگیری از بروز افسردگی از اهمیت خاصی برخوردار است. چنانچه مبتلا به افسردگی هستید، چه به صورت خفیف و چه به صورت شدید باید مطمئن شوید که به اندازه کافی مواد مغذی مصرف می کنید، اصلاح کمبود تغذیه ای می تواند در مقابله با این بیماری سودمند باشد. بیشتر مبتلایان به افسردگی، به طور مرتب غذا می خورند. مصرف غذای بیش از اندازه می تواند فرد را عصبی، تحریک پذیر، خسته و دچار احساس ضعف نماید.

تغذیه ناکافی، عملاً افسردگی را تشدید می کند. بیشتر مبتلایان به افسردگی به طور نامرتب غذا می خورند. ثابت شده است که ایجاد تغییرات در برنامه غذایی افرادی که به افسردگی دچار بوده اند، بسیار سودمند بوده است. کمبود ویتامین های C, B12, B6, B2, B1 به فراوانی در افراد مبتلا به اختلالات هیجانی دیده می شود. مصرف زیاد موادقندی، چربی های اشباع شده (به ویژه چربی های حیوانی)، مصرف زیاد نمک و چاشنی های غذایی برای سلامتی زیان آور هستند.

به طور کلی یک برنامه غذایی سالم شامل مواد غذایی طبیعی است در این برنامه غذایی مقدار زیادی مواد خوراکی گیاهی مانند میوه ها، سبزیجات، غلات (جو، گندم)، حبوبات (نخود، لوبیا، ماش، عدس)

- میوه های مغزدار(گردو، فندق، بادام) وجود دارد. این مواد تنها حاوی موادغذایی باارزشی هستند، بلکه به بهبود و افزایش تندرستی انسان و به ویژه پیشگیری از بروز افسردگی بسیار موثرند.
- برنامه غذایی مناسبی را انتخاب کنید که میزان چربی و کلسترول آن کم باشد. تحقیقات نشان داده است که یک برنامه غذایی کم چربی، علاوه بر بهبود سلامتی عمومی به پایداری رفتارها و عادات نیز کمک می کند، از این رو از مصرف میوه ها، سبزی ها، غلات غافل نباشید.
 - هر گونه تغییر در برنامه غذایی فرد مبتلا به افسردگی باید با مشورت پزشک و متخصص تغذیه انجام گیرد و این تغییرات بایستی در قالب یک برنامه درمانی جامع گنجانده شود.
 - مصرف گوشت قرمز را کاهش دهید. ضروری است میزان مصرف گوشت قرمز(گوشت گوسفند و گوساله) را کاهش دهید و در عوض مصرف ماهی(به ویژه این که دارای چربی امگا-۳ می باشد را در برنامه غذایی خود و اعضا خانوادتان بگنجانید.
 - لازم است مصرف موادقندی و نمک دار را کاهش دهید..
 - به موسیقی آرام گوش دهید.به موسیقی شاد و آرام بیشتر گوش دهید و کاست های غمگین و ملال آور را بایگانی نمایید.
 - اعتماد به نفس خود را پرورش دهید.چنانچه اعتماد به نفس خود را از دست داده، یا با هر فشار روحی از پا در می آید، ممکن است گرفتار افسردگی شوید. افراد مبتلا به افسردگی از کاهش اعتماد به نفس در رنج هستند. آنان خود را موجودی کم ارزش می انگارند و احساس می کنند که فرد مفیدی قلمداد نمی شوند و در نتیجه، هیچ فعالیت مفیدی نیز انجام نمی دهند. همیشه فکر می کنند که در هیچ کاری نمی توانند موفق باشند.

به طور کلی تمام کسانی که دچار کاهش اعتماد به نفس و افسردگی نسبی هستند، کمتر به توانایی‌ها و موفقیت‌های خاطرات خود فکر می‌کنند و از خوبی‌ها و جذابیت‌های خود غافل‌اند و عادت کرده‌اند که به موضوع‌های منفی، شکست‌ها، خاطرات بد و نقطه ضعف‌های خود و نیز نقاط قوت دیگران بیندیشید. سعی کنید این عادت‌ها را از هم‌اکنون کنار بگذارید. خواهید دید که به سرعت شادمانی، اعتماد به نفس، و موفقیت در کارها و درخشش جسمانی شما افزوده می‌شود. هرگز نباید تمام نیرو و امید خود را در یک نقطه جمع کنید تا با بروز پیشامد ناگوار مانند اختلال در یکی از جوانب زندگی، امیدواری و اعتماد به نفس شما به تمامی از بین برود.

- فشار روحی تان را کنترل کنید. همه با استرس (فشار روحی) کاملاً آشنا هستیم و اغلب فکر می‌کنیم فشار روحی، نیرویی است که از خارج بر ما وارد می‌شود، در صورتی که این فشار روحی در حقیقت پاسخ درونی و واکنش ما نسبت به یک محرک خاص است که ما آن عامل، را فشار روحی می‌نامیم.

- با دیگران ارتباط دوستانه و صمیمانه داشته باشید. ارتباط خود را با افراد بیشتر کنید. با گفتگو با افراد، چشم‌انداز جدیدی نسبت به خود پیدا می‌کنید و از شدت خودخوری شما کاسته می‌شود. با دوستانی که بیشتر تمایل به دیدارشان دارید صحبت کنید، حتی تلفن زدن و دردل با اینگونه دوستان نیز مفید است. به یاد داشته باشید که خودخوری، یکی از ویژگی‌های افسردگی است. اگر بتوانید با کسی مثلاً یکی از نزدیکان همسر، و یا یک دوست، روابط نزدیک و اعتماد و اطمینان دو جانبه ایجاد نمایید گام بسیار بزرگی در جهت حفاظت خویش در برابر افسردگی، در هنگام بروز پیشامدهای ناگوار برداشته‌اید.

- همیشه برای موفقیت و بهتر بودن در زندگی، الگوهای خوب و موفق را از دیدگاه های گوناگون انتخاب نمایید. توجه داشته باشید همیشه بهترین ها از آن کسانی خواهند بود که از شیوه های رفتاری و فکری خود به نحوی شایسته استفاده نمایید.
- هنگامی که دچار افسردگی هستید از دوستان خود دوری نکنید، بلکه تلاش نمایید برخورد خود را با آنها کاملا پیوسته برقرار کنید. به عبارت دیگر از دوستی ها برای حمایت روحی خود بهره ببرید. فراموش نکنید که در کنار دیگران بودن، توجه شما را از افسردگی منحرف می کند. به طور کلی روابط اجتماعی همچون سپری در برابر افسردگی است. شاید تنها بدین علت که حس تنهایی و انزوا را کاهش می دهد، حسی که در وجود بسیاری از افراد رخنه می کند. بهتر است با دوستان خنده رو و شاد خود بیشتر معاشرت نمایید.
- از دیگران کمک بگیرید. بهتر است برای کنترل و کاهش افسردگی از دوستان، خانواده، و همکاران مورد اطمینان کمک بگیرید و با آنها درباره شرایط زندگی تان مشورت کنید.
- برای درمان، امروز و فردا نکنید. چنانچه فکر می کنید افسرده شده اید، حتما برای معاینه به پزشک یا روان پزشک مراجعه نمایید. افسردگی به آسانی قابل کنترل و درمان است. پزشکان می توانند در بیشتر از ۸۰ درصد بیماران، نشانه های افسردگی را از بین ببرند و یا کاهش دهند. فراموش نشود که هر اندازه تشخیص این بیماری به تعویق بیفتد و درمان نشود، کنترل و درمان آن سخت تر خواهد بود. اگر افسردگی بدون درمان رها شود، باعث کوتاهی و کاهش بازده کار درمان می شود؛ بنابراین چنانچه افسردگی شما برای مدت سه هفته یا بیشتر ادامه یافت، نزد پزشک بروید. به طور کلی هر گونه درمان افسردگی حتما باید زیر نظر روان پزشک یا روان شناس باشد.

منابع مورد استفاده:

- ۱- افسردگی آخر دنیا نیست!، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، نشریه مشعل (وزارت نفت)، شماره ۲۲۰، فروردین ۱۳۸۱، ص ۳۸
 - ۲- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم-
 - ۳- بهترین درس های زندگی، وحید عرفانی (کتاب جدید در دست چاپ)
 - ۴- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
 - ۵- خندان باشید، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، نشریه مشعل (وزارت نفت) شماره ۲۷۲ نیمه دوم تیر ۱۳۸۳، ص ۳۸
 - ۶- رازهای زناشویی موفق، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۲، انتشارات مهر
 - ۷- زندگی را با خنده شیرین کنید! ترجمه و تدوین وحید عرفانی، نشریه مشاور خانواده، شماره ۳ نیمه دوم، دی ۱۳۸۱ ص
 - ۸- زندگی به شرط خنده، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۸، انتشارات سفیر اردهالی
 - ۹- فشارهای روحی قابل کنترل هستند، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه پزشکی درد، شماره ۲۱ سال سوم، آذر ۱۳۸۱ ص ۲۴ و ۲۵
 - ۱۰- مثبت اندیشی، راهی به سوی موفقیت، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه شادکامی و موفقیت، شماره ۵، تیرماه ۱۳۸۳ ص ۲۴ و
 - ۱۱- نشاط و شادابی با ورزش، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه دنیای سلامت، سال دوم شماره یازدهم، تیرماه ۱۳۸۵، ص ۱۲ و ۱۳
 - ۱۲- نوشته ها و مقالات گوناگون فارسی و انگلیسی روان شناسی و بهداشت روان از اینترنت
 - ۱۳- نهال دوستی به نشانید. ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه دنیای زنان، سال دوم، شماره ۱۷، نیمه آبان، ۱۳۸۵ ص ۱۸
 - ۱۴- هنر شاد زیستن، وحید عرفانی، چاپ اول ۱۳۸۴، انتشارات به آفرین
- 15- Abnormal psychology, kring, Johnson, Davison, Neale, Eleventh edition, Wiley, 2010
- 16- A simple guide to depression, Dr. Rebecca Fox-Spencer, Professor Allan Young, Best Health Handbooks, The Patiens Association, CSF Medical Communication Ltd, 2007

17- Reader's Digest Association: Natures Medicines, 2003, pp.112, 133-134,175,266

18-Natural Remedies For Depression, © DrAxe.com, 2017

19-8 Ways to Naturally Increase Endorphins, Reader's, 2020, (<https://www.readersdigest.ca>)

20-What Happens in Depression Treatment?, WebMD, LLC, 201⁹

21-What Is Depression?, American Psychiatric Association, 2020, (<https://www.psychiatry.org>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com