

به استقبال روش های ساده و طبیعی پیشگیری و کنترل افسردگی بروید!

در طیف گسترده‌ای از مطالعات پژوهشی ثابت شده است که افسردگی از طریق اصلاح عادات روزمره و تغییر سبک زندگی تا حدود زیادی قابل پیشگیری است. در ادامه با ما همراه باشید تا با راهکارهای طبیعی که به طور قابل ملاحظه‌ای در جلوگیری از بروز افسردگی مؤثر شناخته شده‌اند، آشنا شوید.

توصیه های مهم:

- بافعالیت های ورزشی، با افسردگی مقابله نمایید. ورزش در کاهش اضطراب، استرس و افسردگی نقش موثری دارد. تحقیقات فراوانی در طی سال ها، تاثیرات مثبت روانی ورزش را ثابت کرده اند. امروزه نقش ورزش در مقابله با افسردگی اثبات شده است؛ بنابراین فعالیت ورزشی روزانه را فراموش نکنید. ۳۰ 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 افرادی که فعالیت های ورزشی به مرتب و منظم انجام می دهند، کمتر به افسردگی دچار می شوند. چه بهتر اگر بتوانید به ورزش های 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.

- سیگارتان را خاموش کنید! سیگار کشیدن باعث افزایش افسردگی می شود؛ از این رو بهتر است آن را ترک کنید. اگر نمی توانید، از پزشک کمک بگیرید. به یاد داشته باشید که ترک کردن سیگار به درمان افسردگی کمک زیادی می کند. یکی از عوارض نیکوتین موجود در دخانیات و به ویژه سیگار، تحریک هورمون های غدد فوق کلیوی از جمله کوتیزول است. افزایش این هورمون به طور قابل ملاحظه ای

مانع فعالیت سروتونین در مغز شده و منجر به افسردگی می شود. تا جایی که امکان دارد از محیط های آلوده به دود سیگار و هوای آلوده، دوری نمایید. لازم است سیگار کشیدن در محیط کار، خانه و در خیابان را کنار بگذارید. بهتر است همه سیگارها، ته سیگارها، کبریت ها، فندک ها و زیرسیگاری ها را در منزل دور بریزید.

- 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. مصرف الکل موجب کاهش قند خون نیز می شود. کاهش قندباعث 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.
- مصرف خودسرانه دارو هرگز! مصرف داروهای غیرمجاز می توانند به شما کمک کند تا برای مدت کوتاهی احساس کنید که حالت تان بهتر است، اما در بلند مدت، افسردگی شما را وخیم تر خواهند کرد. بعضی مواقع افسردگی می تواند نتیجه اثر جانبی برخی از داروها باشد. برخی از داروهای آرام بخش، ضد فشار خون، ضد حساسیت، ضدبارداری و استروئیدی که برای بیماری آسم تجویز می شود، ممکن است افسردگی را تشدید کنند؛ بنابراین لازم است که از مصرف خودسرانه هر گونه دارو خودداری نمایید.
- با مصرف گلاب، افسردگی تان را کنترل نمایید. گلاب، یک آرام بخش قوی و ضدافسردگی تمام عیار می باشد. گلاب اولین چیزی است که معمولاً هنگام غم و فوت افراد به اطرافیان تعارف می شود. این کار دیدگاه سنتی دارد، اما اصل آن به این خاطر است که گلاب در درمان غم و افسردگی بسیار موثر است. عطر و بوی گلاب، یک ضد افسردگی قوی هست که باعث آرامش اعصاب می شود.

دم نوش گلاب که معمولاً به صورت های مختلفی ارائه می شود یکی از بهترین شیوه ها برای رهایی از افسردگی و استرس است. معمولاً گلاب و زعفران برای درمان افسردگی شدید مورد پیشنهاد قرار می گیرد. شربت زعفران و گلاب، مفرح و نشاط آور بوده و برای افرادی که دچار اضطراب، استرس، افسردگی و دلشوره هستند، بسیار مفید است. یکی از کارهایی که به شما کمک می کند تا شاد تر زندگی کنید و به دور از افسردگی باشید این است که از استنشام گلاب بهره مند شوید.

- 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.

در زندگی، تفریح، شادی، هیجان و اشتیاق بیشتری داشته باشید. اطرافیان خود را شاد کنید. نگذارید اندوه و ناراحتی شما، لذت و شادی زندگی دیگران را تحت تاثیر قرار دهد. سعی کنید در گفتار و برخوردهای روزانه از کلمات و جملات مثبت استفاده کنید. لبخند بزنید. یک لبخند در روز همه احساسات نا مطبوع را از شما دور می کند. این عادت تکراری افراد خوشحال است که شما هم می توانید آن را امتحان کنید.

- وزن اضافی تان را کاهش دهید. چاقی عامل بروز افسردگی، بیماری های قلبی عروقی، فشار خون، دیابت و ... است. چاقی یکی دیگر از فاکتور های مهم در بروز افسردگی در انسان ها محسوب می شود و در نتایج که محققان مراکز تغذیه ای و صنایع غذایی جهان به آن دست یافته اند نشان دهنده آن است که شیوع افسردگی در افراد چاق حدود ۳ برابر افرادی است که حتی اضافه وزن مختصر دارند .

کارشناسان، متناسب بودن اندام و داشتن وزن مطلوب را یک ارزش برای افراد جامعه می‌دانند و می‌گویند که چنانچه وزن افراد متناسب با اندازه قد آنان نباشد دچار افسردگی و ناهنجاری رفتاری می‌شوند. در حال حاضر چاقی دشمن شماره یک سلامت روانی انسان‌ها است و جسم و روح آنان را در جوامع مختلف به خطر انداخته است. بنابراین تحقیقات انجام شده توسط مرکز مطالعات و تحقیقات سلامتی در کشور آمریکا، اضافه وزن و ناهنجاری‌های روحی، رابطه مستقیمی باهم دارند.

مطالعات نشان می‌دهد که این ارتباط در میان سفید پوستان، افراد تحصیل کرده و مرفه جامعه شدیدتر است. نتایج بدست آمده از بررسی‌های فوق نشان داد که در افراد مبتلا به چاقی، امکان بروز نگرانی‌های بی‌مورد، ناهنجاری‌های اخلاقی و افسردگی، ۲۵ درصد بیشتر از افرادی با وزن عادی است. به نظر می‌رسد چاقی خطر افسردگی را افزایش می‌دهد.

- در انجام کارهای تان، برنامه منظمی داشته باشید. برای حفظ سلامت روحی خویش و به ویژه پیشگیری از بروز افسردگی، کارهایی را که به آنها علاقه و کشش دارید، انجام دهید. حتی الامکان در برنامه‌های روزانه خود کارهایی را که بیشترین شادمانی را برای شما ایجاد می‌کنند بگنجانید. سعی کنید فعالیت‌های روزمره خود را به طور منطقی و عقلی انجام دهید. چنانچه تحت تاثیر انبوه کارها مشغول شوید، فلج می‌گردید و نمی‌توانید به وظایف خود عمل کنید. بروز چنین حالتی، می‌تواند باعث افسردگی شود.
- با طبیعت آشتی کنید! طبیعت، یک از بزرگ‌ترین منابع سرور و شادی است. طبیعت راهی آسان برای حفظ و ارتقای سلامت روان، پیش روی ما گذاشته است. بسیاری از روان‌پزشکان بر این نکته تأکید کرده‌اند که ارتباط آدمی با طبیعت، نتایج و اثرات بسیار مفیدی برای او به همراه خواهد داشت و قطع ارتباط با طبیعت انسان را از بسیاری خوشی‌ها محروم می‌سازد.

بالا رفتن میزان آمار و ارقام افسردگی در شهرهای بزرگ ارتباط مستقیمی را مبنی بر دور بودن انسان از طبیعت دارد. طبیعت، باعث ایجاد آرامش، شادی و نشاط می شود و بر رفتارها و احساسات انسان تأثیر مثبت می گذارد؛ بنابراین بهتر است برنامه روزانه تان را طوری تنظیم کنید که بتوانید چند ساعتی بیرون از خانه به تماشای طبیعت بروید.

انسان، بخشی از طبیعت است و اگر از آن دوری جوید تنش و ناراحتی در وی ظاهر می شود. وقتی ما در دل طبیعت (گیاهان و کوهستان) قرار می گیریم، بسیار شادتر هستیم؛ از این روست که بیشتر مردم در تعطیلات به مناطق کوهستانی یا کنار دریا می روند تا استراحت کنند، بیاسایند و سرحال شوند. یک گلدان نو بخرید، یا چند شاخه گل داخل گلدان میز ناهار خوری بگذارید. به طبیعت بکر بروید و موسیقی بدن تان را با طبیعت هماهنگ کنید.

وقتی اعتماد به نفس بالایی داریم، ذهن ما در آرامش است و یکی از مؤثرترین راه ها برای آرام کردن ذهن، آشتی با طبیعت است. وقتی با طبیعت خلوت می کنیم، برای تماشای پرندگان وقت می گذاریم و از بوی خوش گل ها لذت می بریم، ذهن مان کاملاً می آساید و احساس می کنیم سرور و شادی صرف بر وجودمان حاکم است.

هوای پاک و تازه طبیعت، صدای جریان آب جویبار و آسمان آبی شفاف، همگی عناصر احیاکننده ای هستند که می توانند اعجازشان را بر ذهن خسته ای به نمایش گذارند. توصیف شادی از کاشتن هر نهال گیاهی و نیز دیدن گل یا میوه دادن آن، فراتر از کلمات است. می توانید در خانه خود، گوشه ای از زیبایی طبیعت را ایجاد کنید.

- با نغمه زیبای سلامتی، همراه شوید! موسیقی همیشه بوده است. در همه دوران ها و در همه فرهنگ ها ، تاثیر جادویی دارد. گوش دادن به موسیقی می تواند ما را از اندیشه های آشفته و نگرانی ها به مسیر آگاهانه ای از خود و اطراف خود هدایت کند. موسیقی ممکن است علائم افسردگی را از بین ببرد. پژوهشگران پی برده اند که موسیقی درمانی می تواند روشی ایمن و موثر برای بهبود بسیاری از اختلالات، شامل افسردگی باشد.

طبق نتایج این تحقیقات موسیقی درمانی، علاوه بر کاهش افسردگی و اضطراب در بیمارانی که از شرایطی مانند سکته مغزی یا زوال عقل، رنج می برند، هیچ عوارض جانبی نشان نداده است. این کار، یعنی موسیقی درمانی یک روش بسیار ایمن و کم خطر است. همچنین پژوهشگران اعلام کردند در حالی که گوش کردن به موسیقی می تواند در روحیه بسیار موثر باشد، نوع موسیقی بسیار مهم است. موسیقی روشن و شاد می تواند باعث شود افراد در هر سنی احساس شادی ، پرنرژی و هوشیاری کنند و موسیقی حتی در بالا بردن روحیه افراد مبتلا به بیماری های افسردگی نقش دارد.

- 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. این کار اجتماعی، نقش حیاتی برای غلبه بر احساس افسردگی و تنهایی در طول مدت بهبودی آن دارد.

- در پیشگیری از بروز بیماری دیابت پیش قدم شوید! دیابت (بیماری قند)، یک اختلال سوخت و ساز (متابولیسم) بدن است. بیماری قند، یکی از شایع ترین بیماری های غدد داخلی بدن است که با افزایش غیرطبیعی قند خون (گلوکز)، نارسایی های شدید و آسیب های دراز مدت در اندام های بدن مشخص می شود. بیماری دیابت خطر اصلی در بروز بیماری قلب و سکته مغزی است.

- نیمی از مبتلایان به دیابت از بیماری خود آگاه نیستند، زیرا این بیماری مانند فشار خون می تواند برای سال ها به صورت "بی سر و صدا" وجود داشته باشد بدون آن که هیچ گونه علایمی در شخص مبتلا بروز نماید. مطالعات نشان می دهد مبتلایان به دیابت دو تا سه برابر افراد سالم احتمال دارد دچار افسردگی شده و علایم آن را تجربه کنند. البته برخی عوامل و شرایط می تواند احتمال ابتلا به افسردگی را در این بیماران افزایش دهد.

بررسی پژوهشگران دانشگاه پرث در استرالیا نشان می دهد با افزایش دوره بیماری دیابت، احتمال بروز علایم افسردگی یا دریافت تشخیص این بیماری، افزایش می یابد. در واقع در سال های ابتدایی تشخیص بیماری دیابت، تفاوت زیادی بین ابتلا به افسردگی بین بیماران و افراد سالم دیده نمی شود، اما با افزایش سال های ابتلا به بیش از ۲۰ سال، احتمال ابتلا به افسردگی در این افراد به بیش از دو برابر بیشتر از افراد سالم می رسد.

- اهمیت پیاده روی را در پیشگیری و کنترل افسردگی جدی بگیرید! پیاده روی سبب افزایش نشاط و شادابی و کاهش علائم افسردگی و توانمندی در مقابله با استرس ها می شود. پیاده روی تاثیر سودمند و فوق العاده ای روی افسردگی دارد. کلینیک مایو (Mayo Clinic) شواهدی دارد که نشان می دهد، ورزش پیاده روی، تاثیر مثبتی بر سطح برخی انتقال دهنده های عصبی که تقویت کننده روحیه در مغز هستند، دارد.

پیاده روی جریان خون را در مغز افزایش می دهد. پژوهشگران آمریکایی در یک مطالعه جدید متوجه شدند افرادی که اضطراب داشتند تنه ها با راه رفتن و بدون مصرف داروهای ضد افسردگی، بر این وضعیت خود غلبه کردند. پیاده روی، می تواند فعالیتی اجتماعی باشد. فعالیت های ساده ای مانند پیاده روی دسته جمعی، نه تنها موجب تقویت احساسات مثبت می شود، بلکه یک رویکرد غیر دارویی برای افسردگی نیز به شمار می رود.

روانپزشکان در یک مطالعه جدید دریافته‌اند پیاده‌روی سریع و روزانه، راهکاری موثر برای مقابله با افسردگی و افکار غم‌انگیز و ناامیدی است. این روانپزشکان می‌گویند اگر به افسردگی مبتلا هستید مطمئن باشید که پیاده‌روی سریع و روزانه، مثل ورزش‌های دیگری می‌تواند علائم این تغییر رفتار را به میزان قابل توجهی کاهش دهد.

- قوای جنسی تان را تقویت کنید. سلامت جسمی و روحی، نقش مهمی در سلامت جنسی دارد؛ بنابراین این هر عاملی که سلامت جسمی و روحی ما را تقویت کند، سلامت جنسی ما را بهبود می‌بخشد. خبر خوب این است که معمولاً مشکلات جنسی که با افسردگی در ارتباط هستند قابل درمان می‌باشند. در افسردگی، عملکرد دوپامین (یکی از ناقلین عصبی) به هم می‌ریزد و در نتیجه، فعالیت جنسی هم آسیب می‌بیند.

- از روغن درمانی، بهره بگیرید. برای درمان افسردگی فصلی می‌توان از روغن درمانی بهره برد. روغن گل سرخ، که از تبخیر برگ‌های گل رز به دست می‌آید برای این منظور فوق‌العاده است. این روغن به شکل موضعی استفاده و در علم آروماتراپی برای انواع افسردگی‌ها تجویز می‌شود، زیرا باعث ایجاد حس خوددوستی، اعتماد به نفس و تقویت قدرت روحی و روانی می‌شود. عملکرد این روغن به گونه‌ای است که مانند یک مسکن قوی، به آرامش اعصاب کمک می‌کند. بخور و استنشاق آن نیز باعث ایجاد حس امید و شادی در فرد می‌شود و برای همین در بسیاری از عطرها و اسانس‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد.

- افراد سمی را از زندگی خود دور کنید! در نظر داشته باشید که گفت‌وگو و وقت‌گذراندن با کسانی که سعی می‌کنند به شما بقبولانند برای فرار از افسردگی باید آن را نادیده بگیرید هیچ سودی به حال شما

ندارد. درست مانند این است که به کسی که سرطان دارد بگوییم تومورهای بدخیم خود را کوچک کن، یا از کسی که دیابت دارد بخواهیم قند را از خودش خارج کند.

به گفته دبوراسرانی، نویسنده کتاب زندگی با افسردگی، به عنوان بخشی از نیازهای تان در درمان افسردگی، شما باید بیاموزید که افکار منفی را به افکار مثبت تبدیل کنید؛ بنابراین ارتباط با افراد شاد و مثبت اندیش و پذیرش نگرش آنها، به شما کمک می‌کند که مثبت‌اندیشی را در ذهن خود پرورش دهید و در حقیقت، در محیطی شفاف‌بخش قرار بگیرید.

- از نور کمک بگیرید. نور، نقش مهمی در زندگی، تفریح، شادی، هیجان و اشتیاق بیشتری داشته باشید. این کار در سلامت روانی افراد تاثیر دارد؛ بر این اساس توصیه می‌شود در فصل‌های کم نور سال، در فضاهای سرسبز و پر نور قرار بگیرید. اگر در فضاهای بسته مثل آپارتمان هستید، پرده‌ها را کنار بزنید و از نور محیط خارج استفاده کنید. اگر شرایط به گونه‌ای است که محیط کار و زندگی تان، کمترین بهره را از نور خورشید دارد، طی روز از نورهای مصنوعی استفاده کنید.

- آزمایش‌های تشخیص افسردگی را جدی بگیرید. این تست‌ها و آزمایش‌ها می‌توانند دلایل غیرمرتبط با بیماری تان را کنار بگذارند، و به دقت عوارض مربوطه را تشخیص داده و آنها را چک کنند:
=تست فیزیکی: ممکن است از شما یک تست فیزیکی گرفته شود و درباره سلامتی تان نیز سوال‌هایی پرسیده شود. در بعضی موارد، احتمال دارد افسردگی به یک بیماری فیزیکی زمینه‌ای مرتبط باشد.
=تست‌های آزمایشگاهی: به عنوان مثال، از شما یک آزمایش خون به نام شمارش کامل سلول‌های خونی (CBC) گرفته می‌شود، یا غده تیروئیدتان را چک می‌کنند تا مطمئن شوند که درست کار می‌کند.

=ارزیابی روانی: برای چک کردن علائم افسردگی، پزشک تان درباره نشانه ها، افکار، احساس و رفتار تان سوال هایی می پرسد. ممکن است برای سهولت در یافتن پاسخ این سوال ها، به شما یک پرسشنامه داده شود.

• برای درمان، امروز و فردا نکنید. چنانچه فکرمی کنید افسرده شده اید، حتما برای معاینه به پزشک یا روانپزشک 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 هراندازه 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 اگر افسردگی شما برای مدت سه هفته یا بیشتر ادامه یافت، نزد پزشک بروید. به طور کلی هرگونه 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، انتشارات آسیم
- ۳- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- ۴- دیابت قاتل شیرین، وحید عرفانی، چاپ سوم، ۱۳۹۹، انتشارات سفیر اردهال
- ۵- زندگی به شرط خنده، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۸، انتشارات سفیر اردهال
- ۶- شادابی و نشاط با تقویت قوای جنسی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۴، نشر البرز
- ۷- عمر طولانی با پیاده روی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۳، انتشارات راشدین
- ۸- نیروی جنسی سالم، آرزوی همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۸، انتشارات سفیر اردهال
- ۹- ورزش، جادوی سلامتی جسم و روان؛ تألیف وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۶، انتشارات به آفرین

- 10- Depression and anxiety: Exercise eases symptoms, Mayo Clinic Staff, Mayo Foundation, 2018
- 11- Depression, from the National mental Institute of Health, 1999
- 12-Exercise is an all-natural treatment to fight depression, Harvard University, 2018,(<https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood>)
- 13-Great Ways To Prevent Depression Naturally, Jon, Lifehack,2021,(<https://www.lifehack.org>,)
- 14-Prevent diabetes healthy, National Diabetes Information Clearinghouse.2003
- 15-Regular Walking Can Help Ease Depression, Janice Neumann, Scientific
- 16- Simple way to reduce stress, by Kate Hartzell, FNP, Cabrillo Student Health Services, 2003 American, 2015, (<https://www.scientificamerican.com>)
- 17-Stress Free Living, Dr. Trevor Powell, Dorling Kindersley, 2000, pp. 24-25.
- 18-Stress - ways To Manage, Don R. Powell, 2003
- 19-Walking could be a useful tool in treating depression, James Gallagher, BBC News, 2020,(<https://www.bbc.com>)
- 20-Weight and Diabetes: Lose Pounds to Lower Your Risk, John Donovan, WebMD LLC, 2018, (<https://www.webmd.com>)
- 21-Weight management, managing diabetes in primary care, diabetes UK, 2004
- 22-Your guide to diabetes type 1 and † Top 5 Health Benefits of Eating Fish, Chicago magazine, 2020, (www.chicagomag.com)
-

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com