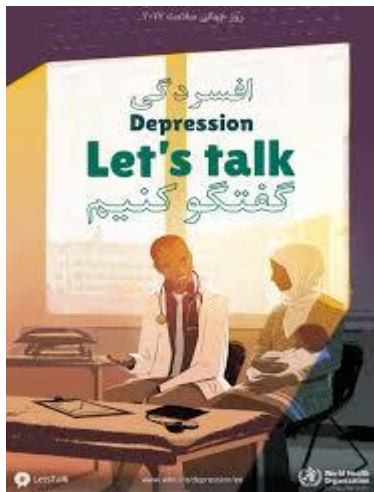




معاونت دانشجویی دانشگاه شهید چمران
مرکز مشاوره دانشجویی

درمان افسردگی چند راه درمان غیر دارویی



آدرس: معاونت دانشجویی دانشگاه شهید چمران
جنب درمانگاه - مرکز مشاوره دانشجویی
تلفن: ۳۳۷۳۷۰۰۴

در انجام امور داوطلبانه بر اساس باورها و اعتقادات خود پیش قدم شوید: در پاره‌ای شرایط صحبت با آشنایان در زمینه افسردگی کافی نیست. احساس می‌کنید که باید به سراغ حلقه یزرگتری از افراد (دوستان، همکاران و...) بروید. این نشانه خوبی است. در چنین حالی سعی کنید به سراغ سازمان‌هایی بروید که هدف و شعارشان به دلتان مینشیند. به صورت داوطلبانه برای آن‌ها کار کنید. کسی چه می‌داند، شاید بتوانید از این طریق نشانه‌های افسردگی را از خودتان دور کرده، سلامتی‌تان را بهبود دهید و ریسک «مرگ» را تا ۲۲ درصد کم کنید! به هر حال دست از مبارزه بر ندارید.

نکته مهم در مورد افسردگی این است: ممکن است مجبور شوید تا آخر عمرتان با آن بجنگید. چرا که عادت و شیوه افسردگی این است رد شما را بگیرد و به شما بچسبد و هر جای خانه که می‌روید و درست لحظه‌ای که انتظارش را ندارید، بر سر و صورت شما بکوبد. با همه این‌ها اگر بتوانید با تکنیک‌هایی که اشاره کردیم، با آن کنار بیایید شما هم می‌توانید در هر برخورد بر سرش بکوبید و شکستش دهید...

اگر به زمانه دل بیندیم افسرده خواهیم شد
خوشا به حال آنان که به صاحب الزمان دل می‌بندند.
(تعبیر در فرجش صلوات))

حسین حساوی
کارشناس مرکز مشاوره
دانشگاه شهید چمران

مواد غذایی مفید بخورید: ویتامین D می‌تواند افسردگی، زوال عقل و دیابت را کاهش دهد. اما برای درمان افسردگی مصرف مواد مغذی دیگری هم می‌تواند کمک‌کننده باشد که خوشبختانه به صورت روزانه کم و بیش این مواد به بدن ما می‌رسند. موادی نظیر اسیدهای آمینه، فولات، ید، آهن، منیزیم، اسیدهای چرب، امگا ۳، سلنیوم، ویتامین B و روی. و البته در کنار این مواد مفید، مواد غذایی وجود دارد که موجب اختلال در سطح قند خون، سیستم عصبی و یا صدمه به مغز می‌شود که باید از خوردن آن‌ها حتی الامکان اجتناب کرد. موادی نظیر الکل، کافئین، شیرین کننده‌های مصنوعی، روغن هیدروژنه، مواد غذایی فرآوری شده، قند تصفیه شده و غذاهای غنی شده با سدیم. ورزش کنید: گرچه افسردگی تمام انرژی شما را می‌گیرد، اما ورزش کردن (هرچند با وجود افسردگی کار ساده‌ای نیست) به اندازه داروهای ضدافسردگی یا حتی بیشتر از آن‌ها مفید است. فعالیت بدنی به عنوان راهی برای کسب تناسب اندام و رفع فشار خون بالا، دیابت، چاقی و دیگر بیماری‌ها هواداران خود را دارد. تحقیقات در حال گسترش نشان می‌دهد که فعالیت جسمی می‌تواند سبب تخفیف نشانه‌های برخی اختلالات روانی مثل اضطراب و افسردگی و مانع عود بعد از درمان شود. ورزش برای هر دو جنس زنان و مردان سودمند است و پیاده‌روی و دویدن آرام بیش از سایر انواع حرکات ورزشی در کاهش افسردگی موثرند. هر چه مدت برنامه ورزشی و تعداد جلسات آن بیشتر باشد، تاثیر آن در کاهش افسردگی بیشتر است.

به نام خدا راه حل های ساده برای درمان افسردگی

احساس افسردگی و غمگین بودن، واکنش طبیعی بدن به مشکلات و فقدان های زندگی است. گاهی این احساس به یک بعد از ظهر جمعه خلاصه می شود اما زمانی که این حس چند روز یا چند هفته به درازا بکشد، شما دچار بیماری افسردگی شده اید. هرچند دلایل معمول ابتلا به بیماری افسردگی ترکیبی از عوامل ژنتیکی، مشخصات جسمی، شرایط محیطی و روانی افراد است، اما معمول ترین عوامل ایجاد افسردگی تغییر سطح هورمون ها، عادات ارثی، حوادث و رویدادهای ناگوار زندگی و حتی آسیب ها و مشکلات کودکی شناخته شده است. افراد مبتلا به بیماری افسردگی بسته به سن و سال، جنسیت و موقعیت اجتماعی خود علائم و نشانه های مختلفی را بروز می دهند اما برخی از علائم شایع این بیماری می تواند مشکل در تمرکز، یادآوری جزئیات و تصمیم گیری، خستگی مداوم و کاهش انرژی، ناامیدی و بدبینی، بی خوابی و کم خوابی، بی قراری و ناآرامی، پرخوری عصبی و یا کاهش ناگهانی اشتها، سردرد، گرفتگی عضلات، مشکلات گوارشی، گریه کردن های بی دلیل و ... باشد.

شاید با این مقدمه کوتاه و مروری نه چندان دقیق بر نشانه های افسردگی، خود یا اطرافیان خود را مبتلا به این بیماری یافته اید. آنچه در این مجال به شما پیشنهاد می شود، جایگزین کردن درمان های طبیعی به جای داروهای ضد افسردگی است. داروهای ضد افسردگی هرچند تعادل شیمیایی مغز شما را برقرار می کنند اما

مانند سایر داروها ممکن است عوارضی را هم به همراه داشته باشند و همچنین از آن جا که درمان این قبیل بیماری ها طولانی است، علاوه بر صرف هزینه های سنگین ممکن است عوارض به جا مانده از داروها را تشدید و مزمن کند. البته روش هایی که در متن از نظر می گذرانید روش هایی ساده است که احتمالاً در اوایل ابتلا به بیماری می تواند پیش گیرانه و یا درمان گر باشد در موارد خاص و حاد این بیماری کماکان مراجعه به پزشک توصیه می شود.



تمرین تمرکز حواس کنید: هنگامی که شما افسرده هستید افکار منفی مانند آبی که از سد شکسته ای سرایز می شود به ذهن شما هجوم می آورد. از آن جا که نمی توانید افکار خود را تحت کنترل درآورد ترس و درماندگی شما را فلج خواهد کرد. بهترین روش برای تمرکز حواس، تنفس عمیق و تنفس دیافراگمی می باشد. مدیتیشن و ریلکسیشن و تمرین های خود آگاهی نیز در تمرکز حواس بسیار اهمیت دارند. **بخندید:** خداوند برای غلبه بر مشکلات زندگی ۳ روش را در اختیار انسان قرار داده است: خواب، امید و خنده. دانشمندان اعلام کرده اند بهترین راه درمان انواع افسردگی در انسان خندیدن است. این روش درمانی هیچ هزینه ای ندارد و

همیشه در دسترس است. خندیدن نه تنها برای از بین بردن اندوه مفید است، بلکه مقاومت بدن را در برابر انواع بیماری ها افزایش می دهد. در هنگام بروز علائم افسردگی خود را در معرض شرایط خنده آور قرار دهید. تماشای یک فیلم کمدی، خواندن کتاب های طنز و ملاقات دوستان شوخ طبع می تواند بهترین داروی شما باشد. **خودتان را محبوس نکنید:** بخشی از بیماری افسردگی انزوای اجتماعی است که خود به عنوان یکی از دلایل اصلی پیشرفت بیماری شمرده می شود. ظاهراً خروج از تعاملات اجتماعی واکنش هاس استرسی و منفی مغز را افزایش می دهد. بنابراین در دوران افسردگی با دوستان و اطرافیان قابل اعتماد خود معاشرت کنید و اجازه دهید که درگذر از این بحران به شما کمک کنند. **افراد سمی را از زندگی خود دور کنید:** به عنوان بخشی از نیازهای شما در درمان افسردگی شما باید بیاموزید که افکار منفی را به افکار مثبت تبدیل کنید. بنابراین احاطه شدن شما با افرادی با افکار مثبت و پذیرش نگرش آن ها به شما کمک می کند که مثبت اندیشی را در ذهن خود پرورش دهید و در حقیقت در محیطی شفا بخش قرار بگیرید.

