کد خبر: ۳۳۳۹۱۱
دوشنبه ۱ شهریور ۱۴۰۰ ۱۵:۳۶

روش های طبیعی جلوگیری از افسردگی

افسردگی یکی از مشکلات روحی روانی است که اشخاص زیادی درگیر آن هستند.

به گزارش سایت خبری پرسون، افسردگی شایع ترین و مهمترین بیماری روانپزشکی در بین گروه بزرگسال در ایران است، اما امروزه به دلایل مختلف آمار افسردگی در میان جوانان روبه افزایش است، در ایران نیز بیش از ۲۰درصد از جامعه بزرگسال دچار نوعی اختلال روانی از جمله افسردگی هستند. در ادامه روش های جلوگیری از افسردگی را بیان میکنیم.

افسردگی چیست؟

افسردگی توانمندی انسان را در رفتار و عملکرد، تفکر و احساس تحت تأثیر قرار می دهد، فرد به نوعی منزوی و گوشه گیر می شود و ارتباط او با اطرافیان کاهش می یابد. دامنه اختلال افسردگی از احساس ناتوانی، بی کفایتی و بی میلی به زندگی شروع شده و در مراحل بالاتر و گذشت زمان به پوچی و خودکشی سوق داده می شود. دو سوم بیماران مبتلا به افسردگی افکار خودکشی داشته و ۱۰ تا ۱۵ درصد نیز اقدام به خودکشی می کنند. گاهی به دلیل نبود انرژی کافی، بیماران پس از شروع درمان و کسب انرژی، دست به این عمل می زنند که خودکشی متناقض نام دارد.

چه کسانی افسردگی دارند؟

اگر فردی پنج (یا تعداد بیشتری) از نشانه های زیر را در طول مدت دو هفته داشته باشد در آن صورت از افسردگی رنج می برد:

افراد نسبت به انجام فعالیت های روزمره بی علاقه هستند و احساس لذت نمی کنند.
زودرنج، غمگین و بی حوصله اند و اغلب اوقات خلقشان گرفته است.
عدم انرژی و تحرک لازم برای انجام امور و به تأخیر انداختن کارها
اختلال در خواب (پرخوابی یا کم‌خوابی)
اختلال در خوردن (کم‌خوری یا پرخوری همراه با کاهش یا افزایش شدید وزن)
احساس گرایش به مصرف مشروبات الکلی یا سیگار و سعی می کنند با مصرف آنها غم و اندوه خود را کاهش دهند.
از مشکلات بدنی مثل درد معده، حالت تهوع و سردرد صحبت می کنند، بدون آنکه علائم بیماری جسمی در آنان دیده شود.
نسبت به ظاهر و آراستگی خود توجه ندارند و در ارتباط اجتماعی با دیگران ضعیف هستند.
در صورت عدم موفقیت، خود را مسوول شکست می دانند و دلیل موفقیت و یا پیروزی را شانس و تصادف می پندارند.
کاهش تمرکز و درک دارند و در تصمیم گیری، ضعیف عمل می کنند.
احساس بی ارزشی، گناه و شکست کرده و دائم به گذشته فکر می کنند.
افکار و احساس خودکشی در سر دارند.

آیا ممکن است افسردگی خودبخود رفع شود؟

ممکن است دوره افسردگی خودبهخود برطرف شود اما در بهترین حالت این وضعیت چند ماه طول میکشد و در این مدت آسیب قابل توجهی به مغز و زندگی وارد میکند. به باور متخصصان، التهابی که در اثر افسردگی رخ میدهد به مرور زمان باعث زوال اعصاب می‌شود. این چرخه به تغییرات پاتولوژیک در مغز دامن میزند بطوریکه بهبود یافتن فرد از افسردگی و درمان ناراحتی اعصاب در آینده سختتر خواهد شد.

در یک تحقیق که روی بیماران دچار افسردگی عمده انجام شد، ۲۳ درصد از بیماران که تحت درمان قرار نگرفتند ظرف سه ماه بهبود یافتند، حال ۳۲ درصد بعد از ۶ ماه بهبود یافته و ۵۳ درصد بعد از گذشت یک سال خوب شدند. احتمال بهبود افسردگی بدون استفاده از روشهای درمان در کودکان و نوجوانان بیشتر بود.

در ادامه با ما همراه باشید تا با ۵ مورد از برترین راهکارهای طبیعی که به‌طور قابل ملاحظه‌ای در جلوگیری از افسردگی مؤثر شناخته شده‌اند، آشنا شوید.

۱. خواب کافی

کم‌خوابی از جمله علل شایع افسردگی است. به گزارش بنیاد ملی خواب آمریکا، بین خواب و افسردگی ارتباط پیچیده‌ای وجود دارد: اختلال خواب در ایجاد یا تشدید افسردگی مؤثر است، در حالی که خود افسردگی نیز می‌تواند منجر به اختلال خواب شود. به عبارت دیگر، کم‌خوابی و افسردگی هر دو روی یکدیگر تأثیر منفی می‌گذارند و وضع بیمار را به تدریج طی هفته‌ها و ماه‌ها به وخامت می‌کشانند.

میزان کافی خواب شبانه‌روزی برای هر فرد به عوامل مختلفی نظیر سبک زندگی و سن بستگی دارد، اما طبق یک قاعده کلی اغلب افراد به‌طور متوسط به ۷ تا ۸ ساعت خواب شبانه نیاز دارند. همیشه سعی کنید کم‌خوابی‌های خود را جبران کنید و اگر یک شب به میزان کافی و همان اندازه‌ای که بدن‌تان نیاز دارد نخوابیدید، روز بعد طولانی‌تر بخوابید.

۲.از رختخواب خارج شوید

یکی از کارهای بسیار مهمی که می توانید انجام دهید، بیدار شدن صبح ها در موعد مشخص است.

۳.از مصرف سیگار و دخانیات پرهیز کنید

پناه بردن به سیگار یا دخانیات نه تنها از فشارهای روانی نمی کاهد، بلکه از ما موجودی بی اراده و نامطمئن می سازد و در طولانی مدت باعث تشدید افسردگی فرد می شود.

۴. تمرینات مراقبه (تمرکز ذهن)

مراقبه قدمتی چندین هزار ساله دارد. تمرینات مراقبه تا همین گذشته‌های نه چندان دور اغلب فقط توسط راهبان و معمولا در اماکن مقدس انجام می‌شده است. اما به‌ویژه در چند دهه‌ی اخیر شاهد مطالعات گسترده‌ای هستیم که نشان می‌دهند مراقبه از جمله تأثیرگذارترین راهکارهای طبیعی در جلوگیری از تشویش و افسردگی است.

پژوهش‌گران به لطف فناوری‌های مدرن توانسته‌اند تغییراتی را که در اثر مداومت در مراقبه در مغز ایجاد می‌شوند، را از طریق موج‌نگاری مغزی و تصاویر MRI با دقتی مثال‌زدنی بررسی کنند. در نمونه‌ای از این قبیل مطالعات، عده‌ای از دستیاران دالایی لاما، رهبر بوداییان تبت، تحت آزمایش قرار گرفتند و میزان فعالیت قشر پیش‌پیشانی مغز این افراد بررسی شد. نتایج این پژوهش حاکی از نسبت بسیار بالای میزان فعالیت سمت چپ قشر پیش‌پیشانی به سمت دیگر آن است.

گفته می‌شود افرادی که سمت چپ قشر پیش‌پیشانی مغزشان فعال‌تر است انسان‌های شادتری هستند، در حالی که فعال‌تر بودن سمت راست همین ناحیه‌ی مغزی، با احساس غم و افسردگی در ارتباط است. اگر یک منحنی زنگوله‌ای را در نظر بگیرید، اغلب افراد در جایی وسط منحنی قرار می‌گیرند، البته به استثنای طرفداران پروپاقرص مراقبه که پژوهش‌گران مشاهده کردند تا حد خیلی زیادی مستعد احساسات مثبت هستند و تاب‌آوری عجیبی در مواجهه با تمایلات منفی دارند.

برای اینکه از فواید مراقبه بهره‌مند شوید، لازم نیست مانند راهبان ساعت‌های طولانی به مراقبه بنشینید. مطالعات ثابت کرده فقط ۱۵ دقیقه مراقبه در روز به مدت هشت هفته‌ی پیاپی کافی است تا پیامدهای شگفت‌انگیز آن را لمس کنید.

۵.با دیگران ارتباط برقرار کنید

یکی از راه ها موثر برای کاهش افسردگی، ایجاد ارتباط با دیگران است. نباید فکر کنید که به هنگام افسردگی باید از دیگران دوری کرد؛ به عنوان مثال خود را مجبور کنید به اطرافیانتان «سلام» کنید.

۶.کنترل قند خون

مطالعات نشان داده است بیماری دیابت احتمال ابتلا به افسردگی را دو برابر افزایش می‌دهد. گفته شده است که این احتمال در صورت بروز مشکلات سلامتی مرتبط با دیابت حتی به میزان بالاتری افزایش خواهد یافت.

پژوهش‌گران معتقدند تغییرات شیمیایی مغز که به علت دیابت ایجاد می‌شوند با افزایش احتمال ابتلا به افسردگی مرتبط هستند. برای مثال، آسیب‌های مغزی در اثر نوروپاتی دیابتی یا انسداد رگ‌های خونی، موجب افزایش احتمال ابتلا به افسردگی در بیماران دیابتی می‌شوند. بر اساس یک پژوهش، تغییرات ایجاد شده در مغز به موجب افسردگی نیز در افزایش احتمال ابتلا به عوارض ناشی از دیابت بی‌تأثیر نیستند، اما هنوز دقیقا مشخص نیست که کدام یک (افسردگی یا دیابت) موجب بروز یا افزایش وخامت دیگری می‌شود.

علائم افسردگی مدیریت صحیح بیماری دیابت و پیشگیری از عوارض این بیماری را دشوارتر می‌کند. در پژوهشی که در سال ۲۰۱۱ انجام شد، شرکت‌کنندگانی که علاوه بر دیابت نوع ۲ به علائم افسردگی نیز دچار بودند، اغلب قند خون بالاتری داشتند. ابتلای هم‌زمان به دیابت و افسردگی در

بسیاری موارد موجب می‌شود که فرد بیمار نسبت به مصرف دارو و رعایت رژیم غذایی کوتاهی کند. همچنین مطالعات حاکی از بهبود کنترل قند خون در پی درمان زودهنگام افسردگی است.

۷.پیگیری علاقه‌مندی‌ها

انسان‌ها خیلی زود به خوشی‌ها و رنج‌های زندگی عادت می‌کنند. مثلا اگر ناگهان پول هنگفتی وارد زندگی‌تان شود، بدون شک خیلی ذوق خواهید کرد اما بعد از چندی به پول‌دار بودن عادت می‌کنید. یا اگر روزی از کار بی‌کار شوید، تعجبی ندارد روحیه‌ی خود را خواهید باخت اما مدتی بعد همه چیز برایتان مثل قبل عادی می‌شود.

با این حال بعضی چیزها در زندگی هستند که همیشه تازگی خود را حفظ می‌کنند. فعالیتی که عاشق انجام دادنش باشید از آن دست چیزهایی است که آلوده‌ی عادت نمی‌شود. مثلا حرفه‌ای‌ترین بازیگران دنیا به قدری به بازیگری علاقه‌مند هستند که حتی بعد از رسیدن به شهرت و ثروت همچنان به این حرفه ادامه می‌دهند.

قبل از هر چیزی باید فعالیتی را که عاشق انجام دادنش هستید پیدا کنید. شادی حاصل از انجام این‌چنین فعالیتی هرگز رنگ نمی‌بازد. نویسندگی، نوآوری، کارهای خیر، خودبه‌سازی، ورزش یا هر چیز دیگری که عمیقا مورد علاقه‌تان باشد، دوز لازم چالش و هیجان را به زندگی‌تان تزریق خواهد کرد. پس برای اینکه با اشتیاق زندگی کنید، اول از همه باید علاقه‌ی واقعی زندگی‌تان را بشناسید.

با به‌کار بستن راهکارهایی که اشاره شدند نه تنها تا حد زیادی از ابتلا به افسردگی در امان خواهید ماند، بلکه حتی می‌توانید زندگی شادتری را در مقایسه با افرادی که افسرده نیستند تجربه کنید.