

## شش گام برای ضرب و شتم افسردگی

برگفته از کتابی استیون ایلاردی، نویسنده کتاب خود، "درمان افسردگی: برنامه ۶ مرحله ای برای افسردگی ضرب و شتم بدون دارو"

### ۱. اسیدهای چرب امگا ۳

بله کاملاً. ، ایلاردی می نویسد:

از آنجایی که مغز نیاز به عرضه مداوم امگا ۳ را دارد تا بتواند به درستی عمل کند، افرادی که به اندازه کافی از این چربی ها غذا نمی خورند، در معرض خطر بسیاری از انواع بیماری های روانی هستند، از جمله افسردگی. در سراسر جهان، کشورهای دارای بالاترین میزان مصرف امگا ۳ معمولاً پایین ترین میزان افسردگی را دارند.

محققان بالینی برای درمان افسردگی حتی از مکمل های امگا ۳ استفاده کرده اند و نتایج تا کنون بسیار دلگرم کننده بوده است. به عنوان مثال، محققان انگلیسی به تازگی یک گروه از بیماران افسرده را بررسی کرده اند که پس از مصرف داروهای ضد افسردگی برای هشت هفته بهبود نیافته اند. تمام بیماران مورد مطالعه به عنوان دارو تجویز شده، اما بعضی نیز مکمل امگا ۳ را دریافت کردند. حدود ۷۰ درصد از کسانی که این مکمل را دریافت می کردند، بهبود یافتند، در مقایسه با ۲۵ درصد از بیماران که تنها دارو مصرف می کردند. این مطالعه همراه با تعداد انگشت شماری از دیگران مانند آن است - نشان می دهد که امگا ۳ ممکن است در میان مواد موثر ضد افسردگی که تا به حال کشف شده است.

## مواد غذایی که امگا ۳ دارند



مشهورترین ماهی‌های روغنی عبارتند از: ماهی سالمون، ماهی قزل‌آلا، شاه‌ماهی، ماهی خال‌مخالی، ماهی کولی و ساردین روغنی. شیوه پختن ماهی‌ها بهترین روش برای طبخ ماهی‌های آزاد، شیوه کبابی کردن ماهی، بخارپز کردن ماهی و یا گریل کردن ماهی است دیگر روغن‌ها شامل



روغن کرپل-روغن کالاماری-روغن دانه‌های چیا-در میان مواد غذایی گیاهی، مغز گردو، بذر کتان

## مشارکت فعال



بطور خلاصه فعالیتهای واقعی داشته باشید تا به زمانی به خیالبافی و فکر کردن به افکار منفی ندهید

## . ورزش فیزیکی



محققان ورزش هوازی را در درمان افسردگی مقایسه کرده اند. حتی در دوزهای پایین ورزش، سی دقیقه پیاده روی سریع سه بار در هفته بیماران که کار می کردند، درست همانند افرادی که دارو مصرف می کردند، کار می کردند.

در حال حاضر بیش از یک صد تحقیق منتشر شده است که اثرات ضد افسردگی ورزش را نشان می دهد. فعالیت های مختلفی مانند پیاده روی، دوچرخه سواری، وزنه برداری نیز ثابت شده است. همچنان روشن می شود که چگونه کار می کنند. ورزش مغز را تغییر می دهد. این فعالیت سطح مواد شیمیایی مهم مغز مانند دوپامین و سروتونین را افزایش می دهد (همان عصبی که توسط داروهای محبوب مانند Zoloft، Prozac و Lexapro هدف قرار می گیرد). ورزش همچنین باعث افزایش تولید

مغز هورمون رشد کلیدی به نام BDNF می شود. از آنجائیکه سطوح این هورمون در افسردگی کاهش می یابد، برخی از قسمت های مغز در طول زمان کاهش می یابد و یادگیری و حافظه نیز مختل می شود. اما تمرین این روند را از بین می برد، حفاظت از مغز به هیچ وجه دیگر نمی تواند باشد.

#### ۴. نور خورشید



می گوید: ایلاردی:

یک پیوند عمیق بین نوردهی و افسردگی وجود دارد که یکی از آنها ساعت داخلی بدن است. مغز مقدار نور شما را هر روز دریافت می کند و از این اطلاعات برای تنظیم ساعت بدن خود استفاده می کند. بدون قرار گرفتن در معرض نور، ساعت بدن در نهایت از هماهنگی بیرون می آید، و وقتی این اتفاق می افتد، ریتم های مهم شبانه روزی که انرژی، خواب، اشتها و سطح هورمون را تنظیم می کنند را از بین می برد. اختلال در این ریتم های بیولوژیکی مهم، به نوبه خود باعث افسردگی بالینی می شود.

از آنجا که نور خورشید طبیعی بسیار روشن تر از نورپردازی در محیط است - بیش از صد برابر روشن، به طور متوسط نیم ساعت از نور خورشید برای تنظیم مجدد ساعت بدن شما کافی است. حتی نور طبیعی یک روز خاکستری و ابری چندین بار روشن تر از درون خانه های بسیاری از مردم است و چند ساعت در معرض نور به اندازه کافی نور را فراهم می کند تا ریتم های روزانه را به خوبی تنظیم کند.

## ۵. پشتیبانی اجتماعی (روابط اجتماعی با دوستان و اشنایان )



ایلاردی می نویسد:

تحقیق در مورد این موضوع روشن است: هنگامی که به افسردگی می رسد، روابط مهم است. افرادی که فاقد یک شبکه اجتماعی حمایت کننده هستند، خطر ابتلا به افسردگی را افزایش می دهند و یک بار اعتصابات را به حالت افسردگی ادامه می دهند. خوشبختانه می توانیم یک معامله بزرگ برای بهبود کیفیت و عمق ارتباطات ما با دیگران انجام دهیم و این می تواند در زمینه مبارزه با افسردگی و کاهش خطر ابتلا به عوارض بسیار موثر باشد.

## ۶. خواب



باز هم، آمین! در طول ایلاردی:

زمانی که محرومیت از خواب برای یک یا چند روز یا چند هفته ادامه می‌یابد، می‌تواند مانع از توانایی ما برای تفکر واضح شود. این حتی می‌تواند پیامدهای جدی سلامتی را نیز ایجاد کند. اختلال خواب یکی از قوی‌ترین عوامل افسردگی است و شواهدی وجود دارد که اکثر قسمت‌های اختلال خلقی پیش از آن حداقل تا چند هفته پس از زایمان قرار دارند.

یادتون باشه همیشه خودتون رو وادار کنید سر وقت بخوابید نه زود بلند شود

نوشته و ترجمه از ابوالفضل صادقی

[Abc00989356409803@gmail.com](mailto:Abc00989356409803@gmail.com)

این کتاب به رایگان در اختیار شما قرار مگیرید و انتشار از ان آزاد است