

11 گام طلایی برای مقابله با افسردگی خانگی (2)

افسردگی به سرماخوردگی روانی معروف است. بدین معنی که بیشتر افراد طیف خفیفی از آن را تجربه می کنند. به همین دلیل اطلاع از روش های مقابله با افسردگی خانگی برای هر شخصی مفید است.

افسردگی می تواند علت های مختلفی از قبیل سابقه خانوادگی و ارثی بودن، تروما و آسیب های دوران کودکی و صدمات مغزی داشته باشد.

در بخش اول مقاله درمان افسردگی به موارد ذیل پرداختیم:

علائم افسردگی

علائم افسردگی در مردان و زنان

گام های طلایی برای مقابله با افسردگی

1. ایجاد معنا و هدف در زندگی
2. ورزش و تحرک بدنی
3. ارتباط و تعامل با دیگران (فعالیت اجتماعی)
4. تکنیک های آرام سازی
5. تغذیه مناسب

در بخش دوم مقاله مقابله با افسردگی خانگی به موارد ذیل خواهیم پرداخت:

علائم افسردگی کودکان

گام های طلایی برای مقابله با افسردگی

1. خواب باکیفیت
2. دور کردن افکار منفی
3. نور درمانی
4. داشتن گیاه و حیوان خانگی
5. ذهن آگاهی
6. انجام امور لذت بخش

علائم افسردگی در کودکان

کودکان به دلیل بافت های مغزی در حال رشدی که دارند علائمی به نسبت متفاوت در تقابل با افسردگی از خود نشان می دهند. که عبارت اند از:

- (1) ترک و افت تحصیلی
- (2) عصبانیت و گریه زیاد
- (3) نوسانات خلقی و روحی
- (4) مشکل در تمرکز
- (5) مشکلات گوارشی
- (6) کم شدن انرژی
- (7) مشکلات در مدرسه
- (8) تحریک پذیری
- (9) افکار خودکشی
- (10) کم خوابی یا پرخوابی
- (11) احساس پوچی و فقدان
- (12) احساس گناه
- (13) احساس ناتوانی و بی کفایتی
- (14) غم و اندوه زیاد

نکته: وجود تنها دو یا سه مورد که به طور نوسانی هر ازگاهی ظاهر می شوند، نباید دلیلی بر زدن برچسب افسردگی باشد.

گام های طلایی برای مقابله با افسردگی خانگی

1. خواب باکیفیت

از شایع ترین علائم افسردگی خانگی خواب بیش از حد یا کمبود خواب می باشد. که در تشدید وضعیت فرد بسیار موثر است. سعی بر یافتن تعادلی بین افراط و تفریط میزان خواب داشته باشید. شخصی که شب را تا دیر وقت بیدار می ماند و بخش زیادی از روز را می خوابد، مستعد ابتلا به افسردگی است. از بررسی و حل موضوعات در اواخر شب و زمانی که مغز نیمه فعال است پرهیز نمایید.

2. دور کردن افکار منفی

در موارد مقابله با افسردگی خانگی فرد باید با افکار منفی مبارزه کند. افکاری با موضوعات زیر:
احساس گناه
بدبینی
نادیده گرفتن خود
احساس بی کفایتی

این افکار بدبینانه و نا کارآمد، واقعی نیستند و باعث می شوند که دید فرد به خود و آینده، منفی شود. این افکار در روانشناسی به تحریف های شناختی معروف هستند. لزوم گفتن جملاتی مثل "من خوب فکر می کنم" سبب چیده شدن نظام فکری و باورهای مرکزی شما نخواهد شد. چرا که مدت زیادی با این افکار زندگی کرده اید. پس بایستی ریشه و دلیل این افکار پیدا و با نظام فکر و باور کارآمدی جایگزین گردد.

3. نور درمانی

سطح هورمون سروتونین در افراد افسرده پایین است و برای درمان افسردگی خانگی می بایستی میزان این هورمون را برای حال خوب در بدن افزایش داد. اگر بخواهیم از دارو استفاده نکنیم، به طور طبیعی می توان از طریق نور خورشید این نیاز را تا حدودی برطرف نمود.

روزانه 20 دقیقه زیر نور خورشید باشید و از کرم های ضد آفتاب و عینک استفاده نکنید. البته نباید مستقیم به خورشید نگاه کنید. غذا یا چای خود را به حیاط برده و آنجا میل نمایید.

در صورتی که خانه تان کم نور است، از جعبه های نوردرمانی استفاده کنید. این جعبه ها حاوی نور استاندارد برای درمان افسردگی خانگی هستند.

4. داشتن گیاه و حیوان خانگی برای درمان افسردگی خانگی

در این گام شخص احساس می کند که چیز دیگری به وجود او نیاز دارد و همین عامل می تواند در فاصله گرفتن از افکار و احساسات منفی نقش زیادی داشته باشد. حس خوبی که از کمک به دیگران حاصل می شود، یعنی مفید بودن و احساس کفایت، پادزهر افسردگی است.

در افسردگی خانگی افراد احساساتی که نمی توانند با اطرافیان بیان کنند از طریق گیاه یا حیوان تخلیه می کنند. و احساس تنهایی کاهش پیدا می کند.

5. ذهن آگاهی

در این مورد از درمان های افسردگی خانگی تلاش بر این است که تمرکز فرد را به زمان حال و روی افکار، رفتار و هیجانات معطوف نماییم. ممکن است نتوان به طور کامل قضاوت خود را متوقف کرد اما می توان فرد را آگاه از عمل خویش نمود.

به عنوان مثالی از ذهن آگاهی، به فرد گفته می شود که هنگام ورزش روی پایی که به زمین میخورد توجه کند و آگاه به عمل باشد. یا در زمان ناراحتی روی

قسمتی از بدن که احساس فشار یا درد می کند، تمرکز کند.

6. انجام امور لذت بخش

خود را مجبور کنید کارهایی که دوست دارید را انجام دهید. فعالیتی مثل نقاشی، ورزش و موسیقی، حتی در صورتی که علاقه خود را از دست داده اید اجرا کنید. استمرار در این زمینه از درمان افسردگی خانگی می تواند سبب خوش بینی شما شود. لیستی از کارهای مورد علاقه خود تهیه کرده و آن ها را انجام دهید.

در بخش دوم مقاله مقابله با افسردگی خانگی، به بررسی 6 مورد دیگر از گام های طلایی پرداختیم. در صورت وجود علائمی از افسردگی و نیاز به راهنمایی، می توانید جهت مشاوره روانشناسی با مشاورین راز ماندگار در ارتباط باشید.

مشاور راز ماندگار