

روش های مؤثر برای درمان افسردگی و اضطراب

بخش اجتماعی – معمولاً دارو نخستین راه درمان و رهایی از اضطراب و افسردگی به شمار می‌رود. باوجود این، مصرف دارو راه‌حل بلندمدتی نیست و صرفاً انتقال پیام میان سلول‌های عصبی را بهبود می‌دهد. البته نمی‌توان گفت که دارو هیچ تأثیری در درمان افسردگی و اضطراب ندارد؛ داروهای ضدافسردگی و اضطراب برای بسیاری از افراد، مفید و ضروری هستند. ولی مصرف دارو تنها راه درمان نیست. بسیاری از ما می‌توانیم با ایجاد مجموعه‌ای از تغییرات و اصلاح سبک زندگی، افسردگی و اضطراب خود را درمان کنیم. در ادامه، شما را با روش‌های غیردارویی درمان اضطراب و افسردگی آشنا می‌کنیم.

جلوگیری از افسردگی با ۵ راهکار طبیعی و بدون استفاده از دارو

اضطراب و افسردگی، مشکلاتی چندبُعدی هستند. عوامل فراوانی در میزان شدت، آسیب‌شناسی و تنوع این مشکلات نقش دارد. بنابراین باید از زوایای گوناگونی به اضطراب و افسردگی بپردازیم. تغییر و اصلاح شیوهٔ زندگی موجب می‌شود که از زوایای گوناگونی برای حل این مشکل اقدام کنیم. مجموع تأثیراتی که این اقدامات گوناگون بر کاهش اضطراب و افسردگی می‌گذارند، قابل توجه است. با تغییر بیوشیمی (زیست‌شیمی) ذهن، می‌توانیم اضطراب و افسردگی را کنترل و درمان کنیم.

به‌طور کلی، راهکارهای غیردارویی درمان افسردگی و اضطراب عبارت‌اند از:

۱. مصرف موادغذایی مفید و پرهمیز از موادغذایی مضر برای اضطراب و افسردگی درباره رابطه تغذیه و افسردگی چه می‌دانید؟ بعضی از موادغذایی، اضطراب و افسردگی را تشدید می‌کنند و بعضی دیگر آن را آرام می‌کنند. برخی از مهم‌ترین موادغذایی مضری که موجب تشدید اضطراب و افسردگی می‌شوند، عبارت‌اند از: شکر تصفیه‌شده؛کافئین؛الکل؛سیگار؛چربی‌های ترانس؛روغن‌های هیدروژنه.

بیشتر موادغذایی کامل و سرشار از موادمغذی در کاهش اضطراب و افسردگی مؤثر هستند. موادمغذی (به‌ویژه ویتامین های گروه B، ویتامین C، روی، منیزیم و همچنین اسیدهای آمینه) عناصر و مواد سازندهٔ موادشیمیایی مغز را تشکیل می‌دهند که «پیام‌رسان‌های عصبی» (NEUROTRANSMITTERS) نامیده می‌شوند. هرچه مواد خام بیشتری مصرف کنید، پیام‌رسان‌های عصبی باکیفیت‌تری برای برقراری ارتباطات درست در مغز ساخته می‌شود. اضطراب زمانی احساس می‌شود که در ارتباطات میان سلول‌های مغزی اختلال ایجاد شود.

رژیم غذایی مناسب برای بهبود افسردگی و اضطراب

رعایت رژیم غذایی سرشار از موادمغذی موجب متعادل شدن موادشیمیایی موجود در مغز می‌شود. این رژیم‌غذایی شامل موادغذایی زیر است:

ماهی های چرب + اسیدهای چرب امگا ۳: به مغز کمک می‌کند که گیرنده‌هایی را برای پذیرش پیام‌رسان‌های عصبی بسازد.

گوشت‌های باکیفیت: مانند گوشت مرغ و گوشت گاو، برای دریافت ویتامین B۱۲ و اسیدهای آمینه موردنیاز بدن.

غلات: بعضی از افراد که به گلوتن و لکتئین حساسیت دارند، با مصرف غلات دچار اضطراب می‌شوند. این افراد می‌توانند از رژیم پالئو یا رژیم کتوژنیک استفاده کنند.

سبزیجات برگ‌دار: این سبزیجات سرشار از موادمغذی گیاهی، منیزیم و ویتامین ث هستند.

حبوبات: برای کسانی مفید است که به‌خوبی می‌توانند حبوبات را تحمل و هضم کنند.

روغن نارگیل، کرهٔ تهیه‌شده از شیر گاوهایی که صرفاً از علف و یونجه تغذیه کرده‌اند، آووکادو، مغزها و دانه‌ها: چربی‌های اشباع برای ساخت غشاهای سلولی قوی برای ارتباطات عصبی مفید هستند. این چربی‌ها نیز مانند امگا-۳ دی. اچ. ای (DHA)، دوکوزاهگزاکنوئیک اسید، یکی از اسیدهای چرب تشکیل‌دهنده خانواده امگا-۳) هستند؛ یعنی در ساختن سایت‌های گیرنده‌ای مؤثر هستند که در آنها پیام‌رسان‌های عصبی‌ای مانند سروتونین به هم می‌پیوندند. در اینجا چربی اشباع‌شده برای شما مضر نیست.

پروبیوتیک های لازم برای سلامت فلور روده: فلور روده (GUT FLORA) موجودات ریزی هستند که در مجراهای گوارشی وجود دارند. فلور رودهٔ سالم استخراج و جذب تمام موادمغذی موجود در موادغذایی را افزایش می‌دهد و در سنتز پیام‌رسان‌های عصبی مؤثر است.

افسردگی واضطراب از انواع بیماری‌های پیش‌التهابی (PROINFLAMMATORY)

هستند. برای درمان این مشکلات باید موادغذایی ضدالتهابی و سرشار از آنتی اکسیدان را مصرف کنید.



۲. ورزش کردن

همهٔ ما می‌دانیم که ورزش چقدر مفید است، ولی ورزش در درمان اضطراب و افسردگی چه تأثیری دارد؟ بهترین ورزش ها برای درمان اضطراب و افسردگی کدام ورزش‌ها هستند؟

یوگا

شاید خم کردن بدن به‌شکل گره برای همه کار آسان یا خوشایندی نباشد، ولی بدون‌شک انجام این‌گونه تمرین‌ها موجب آرامش و رهایی از تنش‌ها می‌شود. در طول زمان، بدن دچار انقباض عضلانی می‌شود. رهایی از گرفتگی عضلات می‌تواند موجب رهایی بدن و ایجاد حس خوشایندی شود. بسیاری از تنش‌های با رها کردن بدن از این تنش‌ها ذهن نیز رها می‌شود.
موجود در جسم، از ذهن ما سرچشمه گرفته‌اند. وقتی بدن رها می‌شود، ذهن نیز از تنش‌ها و آشفتگی رهایی می‌یابد. پژوهش‌ها نشان داده است که یوگا در درمان مشکلات مربوط به سلامت روان مؤثر است، چون موجب کاهش هورمون کورتیزول (یکی از هورمون‌های اصلی استرس) و بالا بردن سطح سروتونین، هم در بلندمدت و هم در کوتاهمدت می‌شود. سروتونین در ایجاد اضطراب و افسردگی نقش مهمی دارد. پایین بودن سطح این انتقال‌دهندهٔ عصبی می‌تواند ما را در معرض اضطراب و افسردگی قرار دهد.

اerobik و ورزش‌های هوازی

دویدن، دوی سرعت یا شنای سوندی می‌تواند موجب افزایش ترشح هورمون اندورفین شود. فقط ۱۰ دقیقه ورزش برای ترشح یک دوز اندورفین کافی است. اندورفین‌ها موجب می‌شوند که احساس خوبی پیدا کنیم. ترشح زیاد اندورفین‌ها به این معنی است که انعطاف‌پذیری بیشتری در مقابل استرس خواهیم داشت و موادشیمیایی مغزمان نیز موجب ایجاد حالت ذهنی آرام‌تر و منتمرکزتری می‌شوند.
حس پیروزی و افزایش عزت نفس، ورزش را به روشی عالی برای مقابله با اضطراب و بالا بردن روحیه تبدیل می‌کند. وقتی به ورزش در فضای آزاد به‌دید غوطه‌ور کردن خود در طبیعت نگاه می‌کنیم، به آرامش می‌رسیم و به آرامش و هارمونی اطراف خود متصل می‌شویم.

۳. تنفس عمیق و دیافراگمی

نفس های عمیق و دیافراگمی در فعال کردن شاخه‌ای از دستگاه عصبی خودگردان مؤثر هستند که با استراحت و آرامش مرتبط است. (دستگاه عصبی خودگردان یا AUTONOMIC NERVOUS SYSTEM به دسته‌ای از نورون‌های حرکتی گفته می‌شود که فعالیت‌هایی مانند تراوش غده‌ها، تپش قلب و سایر اندام‌های درونی را تنظیم می‌کند. به‌طور کلی، فعالیت دستگاه عصبی

{اجتماعی}

اضطراب با تغییر سبک زندگی

خودگردان غیرارادی است و بر اندام‌های درونی بدن تأثیر می‌گذارد.) ماهیت زندگی روزمره موجب شده است که دستگاه عصبی سمپاتیك (SYMPATHETIC NERVOUS SYSTEM، ANS) بخشی از دستگاه عصبی خودگردان است که در حالت استرس فعال‌تر می‌شود. این شاخهٔ دستگاه عصبی خودگردان موجب بروز واکنش‌های فرار کردن یا جنگیدن می‌شود که وجود خطر را نشان می‌دهند. معمولاً بیشتر تهدیدهای موجود در زندگی روزمرهٔ ما روان‌شناختی هستند و نمی‌توانیم از چیزهایی که عامل روانی دارند و وجود خارجی ندارند، فرار کنیم؛ بنابراین اضطراب ما ادامه می‌یابد. ولی نفس‌های عمیق می‌تواند ما را به حالت آرامش برگرداند.

۴. داشتن ارتباطات انسانی کافی

منزوی بودن در اجتماع فقط موجب اضطراب نمی‌شود؛ بر سلامتی ما در سطح سلولی نیز اثر می‌گذارد. انسان موجودی اجتماعی است و برای سالم ماندن به ارتباط با دیگران نیاز دارد. بنابراین حتماً بایدارتباطات انسانی منظم داشته باشیم، دربارهٔ احساسات خود با دیگران صحبت کنیم (ایراز احساسات)، قدرشناسی خود را بیان کنیم و از تک‌تک لحظه‌هایی که با دوستان و خانواده سپری می‌کنیم، لذت ببریم. حس تعلق اجتماعی (SENSE OF COMMUNITY) عامل بسیار مهمی برای دور ماندن از اضطراب و در ارتباط ماندن با دیگران است.

۵. استفاده از رفتاردرمانی شناختی (CBT)

رفتار درمانی شناختی یا درمان رفتاری شناختی (COGNITIVE BEHAVIOURAL THERAPY) ابزار مفیدی برای مدیریت و کنترل اضطراب است. این درمان از طریق بررسی افکار ما (ادراک‌ها و شناخت‌های‌مان، COGNITIONS) روش تأثیرگذاری اضطراب بر ما را تغییر می‌دهد. یکی از این ابزارها قیاس اتوبوس مدرسه است. همهٔ ما هر روز صداهای زیادی را در سرمان می‌شنویم، صداهایی مانند صداهای تردید، ماجراجویی و خشم. همهٔ این صداها را به‌صورت بچه‌هایی که در اتوبوس مدرسه هستند، تصور کنید. بیشتر اوقات صدای واقعی شما اتوبوس را هدایت می‌کند و می‌خواهید که همین حالت ادامه پیدا کند، ولی گاهی صدایی مضطرب می‌تواند فرمان را در دست بگیرد و اتوبوس را از مسیر درست منحرف کند. همین جا توقف کنید و سعی کنید بفهمید کدام صدا هدایت اتوبوس را در دست گرفته است. سپس صدای واقعی شما در آن میان می‌درخشد و دوباره هدایت اتوبوس در کنترل شما قرار می‌گیرد، نه آن بچهٔ گستاخی که فرمان اتوبوس را از شما گرفته بود.

۶. تغییر نگرش و ذهنیت

برای اینکه واقعا بتوانیم اضطراب و افسردگی را درمان کنیم باید علت ریشه‌ای ایجاد آن را بدانیم. اضطراب و افسردگی ما با چه چیزی مرتبط است؟ عامل محرک آن چیست؟ آیا چیزی در سیستم اعتقادی ما موجب اضطراب و افسردگی شده است؟

گاهی شغل، رابطه یا به‌طور کلی شیوهٔ زندگی ما موجب بروز اضطراب و افسردگی می‌شود. گاهی کارهای ساده‌ای مانند مراجعهٔ کمتر به شبکه های اجتماعی و کاهش مطالعهٔ اخبار می‌تواند مفید باشد. روش‌های کاهش اضطراب و افسردگی در افراد مختلف، یکسان نیست، بادقت به اضطراب و افسردگی خود توجه کنید. سعی کنید بفهمید علت آن چیست و در واکنش به چه چیزی ایجاد شده است. پیشنهادهای بالا همگی راه‌هایی برای مقابله با اضطراب و افسردگی هستند، ولی برای پشت‌سر گذاشتن اضطراب و افسردگی خود باید چه کنیم؟ بسیاری می‌گویند که برای پشت‌سر گذاشتن اضطراب باید ابتدا آن را بپذیریم. به‌جای مقاومت در برابرش باید آن را به‌عنوان بخشی از وجود خود بپذیریم. گاهی درون‌نگری و خوداندیشی جدی موجب شناخت چگونگی پشت‌سر گذاشتن اضطراب و احساس غم و افسردگی می‌شود. یوگا، مدیتیشن و ورزش کردن می‌توانند لحظات نابی را ایجاد کنند که مسیر پشت‌سر گذاشتن اضطراب و دور کردن غم و اندوه را به ما نشان می‌دهند.

همهٔ ما در زندگی خود اضطراب و شکلی از افسردگی را تجربه می‌کنیم، بعضی بیشتر و بعضی کمتر. ولی افزایش انعطاف‌پذیری در برابر اضطراب از طریق گام‌هایی که در بالا برشمردیم می‌تواند به ما قدرت بدهد. وقتی قدرت و توانایی بیشتری داشته باشیم، می‌توانیم بفهمیم که چرا دچار اضطراب شده‌ایم و چطور می‌توانیم آن را برطرف کنیم و آن را به‌عنوان بخشی از وجود خود بپذیریم. وقتی از مقاومت دست برمی‌داریم و آن را می‌پذیریم، کارمان بسیار ساده‌تر می‌شود.

۱۳ فایده شگفت‌انگیز خواب بعد از ظهر و چرت زدن در طول روز

فشار خون پایین‌تری داشتند. بنابراین چرت زدن به بدن کمک می‌کند تا پس از قرار گرفتن در شرایط پر از فشار و استرس، سلامت خود را حفظ کند.

۱۱. موجب افزایش خلاقیت می‌شود

آیا تابه‌حال با ایده‌ای عالی از خواب بیدار شده‌اید؟ حرکات تند چشم در خواب (REM SLEEP) که معمولاً ۷۰ تا ۹۰ دقیقه پس از به‌خواب رفتن شروع می‌شود، بخشی از مغز را فعال می‌کند که با تخیل و رؤیا دیدن مرتبط است. چرتی که با حرکات تند چشم کند همراه باشد، موجب افزایش خلاقیت می‌شود و به ما کمک می‌کند ایده‌های خود را با روش‌های تازه‌ای با هم ترکیب کنیم تا به پاسخ برسیم.

۱۲. باعث می‌شود شب‌ها بهتر بخوابید

گرچه شاید این ادعا غیرمنطقی به‌نظر برسد، ولی چرت زدن در طول روز به افراد مسن‌تر کمک می‌کند تا در طول شب، خواب بهتری داشته باشند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که چرتی ۳۰ دقیقه‌ای بین ساعت ۱ تا ۳ بعدازظهر که با ورزش ملایمی مانند پیاده روی و حرکات کششی در هنگام عصر ترکیب شده باشد، در بهبود خواب شبانه مؤثر است. به‌علاوه سلامت ذهن و جسم نیز با این روش بهبود پیدا می‌کند.

۱۳. حافظه کودکان را تقویت می‌کند

در بسیاری از کودکان در سنین پیش از دبستان و مدت‌ها قبل از اینکه وارد مهدکودک شوند، چرت زدن متوقف می‌شود. ولی واقعیت این است که چرت زدن برای یادگیری و رشد در این دوران بسیار مهم است. کودکانی که به‌طور منظم چرت می‌زنند بیشتر از سایر کودکان می‌توانند چیزهایی را که یادگرفته‌اند، به خاطر بسپارند. از آنجا که مخازن حافظهٔ کوتاهمدت در این سنین محدود هستند، کودکان کوچک‌تر به خواب مکرر بیشتری نیاز دارند. حافظه کوتاه مدت نقش مهمی در حفظ و نگهداری خاطرات در مغز دارد.

میزان خواب و زمان مناسب برای چرت زدن در طول روز

برخی از فواید چرت زدن یا خواب بعد از ظهر شامل حال همه می‌شود. باوجود این، شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد چرت زدن در صورتی موجب بهبود انواع خاصی از روش های یادگیری می‌شود که به‌طور منظم تکرار شود. یکی از این انواع یادگیری، توانایی تشخیص تفاوت میان چیزهای مشابهی مانند تصاویر یا بافت‌ها است.

برای اینکه بیشترین بهره را از چرت زدن ببریم باید زمان مناسبی را برای آن تعیین کنیم. بیشتر افراد خواب بعد از ظهر را طبیعی‌ترین و مفیدترین خواب روزانه می‌دانند. بعضی می‌گویند که خوابیدن بین ساعت ۲ و ۳ بعدازظهر، یعنی زمانی که سطح هوشیاری انسان به‌طور طبیعی کاهش می‌یابد، بهتر است. بهترین زمان چرت زدن به این بستگی دارد که شب گذشته چقدر استراحت کرده‌اید.

اگر شب گذشته خوب خوابیده‌اید، بهتر است که کمی دیرتر چرت بزنید. ولی اگر کمبود خواب دارید، بهتر است که اوایل روز چرت بزنید و استراحت کنید.

سال نوزدهم / شماره ۵۲۶۳

حوادث

اعترافات زن خانه‌داری که سر کرده باند مخوف آدم‌ربایان از آب درآمد

بخش اجتماعی– زنی که با همدستانش توطئه بودن مردی را طراحی کرده بودند، در شعبه هفتم دادگاه کیفری تهران پای میز محاکمه ایستاند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بهمن پارسال این مرد ۴۳ ساله با مراجعه به اداره پلیس در شهریار از دو زن و سه مرد زورگیر شکایت کرد و گفت: با دو دختر جوان در فضای مجازی آشنا شده، اما روزی که با آن‌ها قرار ملاقات گذاشتم و سوار ماشینم شدند ناگهان سه پسر جوان هم سوار خودروی من شده و با تهدید چاقو چهارده میلیون تومان از کارت عابرانکم به سرقت بردند. دربی طرح شکایت این مرد، تیم ویژه‌ای از کارآگاهان توانستند ۵ متهم این پرونده را دستگیر کنند. صبح دیروز همگی در شعبه هفتم دادگاه کیفری به ریاست قاضی کیخا و با حضور یک مستشار منتقل شدند تا محاکمه شوند.

درآغاز جلسه منشی دادگاه متن کیفرخواست را خواند و سپس شاکي در جایگاه ایستاد و به طرح شکایت پرداخت. آنگاه یکی از متهمان که زنی جوان و باردار بود پشت میز محاکمه ایستاد و در شرح واقعه به قضات گفت: ماجرا از وقتی شروع شد که در یک گروه دوستانه در فضای مجازی با مرد جوانی آشنا شدم. یکی از پسرها به نام فرید که صدای دخترانه را خیلی خوب تقلید می‌کرد به‌عنوان یک دختر با این مرد طرح دوستی ریخت بعد من از دوستم که لعیا ۱۵ ساله بود خواستم با من سر قرار حاضرشود و خود را به‌عنوان دختری که فرید صدایش را تقلید می‌کرد معرفی کند. لعیا طبق نقشه سوار خودروی این مرد شد بعد هم فرهاد و میشم که از اعضای گروه ما بودند در یک فرصت مناسب سوار خودروی گرانقیمت فرامرز شدند و او را با تهدید چاقو به صدلی عقب خودرو کشاندم و پول‌هایش را سرقت کردیم.

من بشدت پشیمانم آن موقع تازه باردار شده بودم و حالا که حدود هفت ماه است در زندان هستم شوهرم مرا رها کرده و چند روزی هم بیشتر به زمان زایمان من نمانده است. نمی‌دانم سرنوشت کودکی که قرار است به دنیا بیآورد چه خواهد شد؟ وی در ادامه گفت: من خانه دار بودم، شوهرم بیکار و بی‌پول بود، مستاجر بودیم و از مادر بیمار هم باید نگهداری می‌کردم. یکی از فقر و نداری تصمیم به این کار گرفتم. سه پسری که در این ماجرا شرکت داشتند نیز گفتند قبول داریم که از این مرد اخاذی کردیم، اما بعد از دستگیری پول‌هایش را به او پس دادهایم و از او درخواست رضایت داریم تا به خاطر جوانی‌مان ما را رها بکشد. در پایان جلسه قضات برای صدور حکم وارد شور شدند.



دستگیری مرد مسافرکش سارق خودروهای پراید

بخش اجتماعی – رئیس کلانتری ۱۰۴ عباس آباد گفت: مرد جوانی که با خودروهای پراید سرقتی مسافرکشی می‌کرد تا خرج اعتیادش را تأمین کند، دستگیر شد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، سرهنگ محمد احمدی رئیس کلانتری ۱۰۴ عباس آباد اظهار کرد: ساعت چهار بامداد گذشته بود که ماموران گشت کلانتری حین گشت زنی متوجه حضور یک خودرو مشکوک در خیابان مطهری شدند در حالی که پلاک عقب این خودرو به سمت بالا خم شده بود. او ادامه داد: مظنون تحت مراقبت قرار گرفت و با توجه به اینکه راننده در حال زانغنی خودروهای پارک شده کنار خیابان بود ماموران به او دستور ایست دادند، اما این فرد با بی توجهی به راه خود با سرعت ادامه داد.

رئیس کلانتری ۱۰۴ عباس آباد افزود: طی تعقیب و گریز پلیسی بالاخره خودرو در خیابان دماوند متوقف شد، به این ترتیب که راننده تعادل خودرو را از دست داد و با خوردن به جدول کنار خیابان لاستیک خودرو ترکید که نتیجتاً راننده نیز از ناحیه دست و پا جراحتهایی جزئی برداشت.

این مقام انتظامی گفت: پس از دلالت راننده جوان به کلانتری، او به سرقت‌های سریالی ۵۰ دستگاه خودرو از نوع پراید در سراسر تهران اعتراف کرد و عنوان داشت پرایدهایی که مدل شان زیر سال ۸۵ بود را به این دلیل که به سیستم ایمولبلازین مجهز نبودند و ایمنی شان از خودروهای دیگر پایین‌تر بود سرقت می‌کرد و با استفاده از آن‌ها چند مصرفی اش را تأمین کند و دوباره سراغ سرقت خودروی بعدی می‌رفت؛ بنابراین گزارش برای متهم پرونده‌ای در این خصوص تشکیل و او به مقام محترم قضائی معرفی شده است، در حالی که تحقیقات برای شناسایی شکات او از سراسر تهران ادامه دارد.

سرهنگ احمدی در انتها یادآور شد: در صورتی که شهروندان خودروهای خود را خارج از پارکینگ و در کوچه و خیابان پارک می‌کنند، حتی المقدور آن را به انواع قفل‌های ایمنی تجهیز کنند تا از سرقت بعدی ماجرا در امان بمانند.