لا تدع الكآبة تسيطر عليك

من الطبيعي أن يمر الإنسان بفترات من الحزن والكآبة ،بفترات من اليأس يشعر بها بفقدان السيطرة على كل ما حوله وبفقدان الثقة بنفسه .ولكن من الضروري أن يعرف كيفية إعادة السيطرة على الحياة وتخطي هذا الجو السلبي بكل هدوء وسلام.

لذلك ها نحن نقدم لكم خطوات عملية تساعدكم على التخفيف من حدة التوتر وتخطي الأزمات .

الطعام الصحي يقوي العقل والجسد : ليس هناك حمية معينة تتبع عادةً في حالة الكآبة ولكن الغذاء الصحي يعتبر جزء أساسي من جدول علاجي كامل ومتكامل إذ إن الصلة كبيرة بين العقل والجسم.

إذاً ركز في غذائك على الخضار ،الفاكهة والحبوب على انواعها فهي كفيلة بتحسين حالتك النفسية والجسدية .

إختر الطعام الذي يحسن مزاجك : بيّنت بعض الدراسات أن الأوميغا ٣ والفيتامين ب ١٢ يخففان تقلبات المزاج التي تعتبر من إحدى عوارض الكآبة . فالأوميغا ٣ موجود بالاسماك الدهنية كالسلمون والتونة ،وكذلك بالمكسرات ،حبوب الصويا والخضار الداكنة الخضار .

المأكولات البحرية والألبان القليلة الدسم هي مصدر للفيتامين ب-١٢ .

دور الكاربوهيدرات : إن الكاربوهيدرات تساهم برفع مادة السيروتونين في الدماغ التي تعتبر من المواد التي تحسن ألشعور بالراحة.ومن الأطعمة التي تحتوي عليها نذكر :الفوشار ،البطاطا المشوية ،الباستا ...أيضاً الخضار ،الفاكهة والحبوب الكاملة تزودنا بالأليف المفيدة.

قلل من الكافيين فيتحسن مزاجك أكثر : من الطبيعي أن يتصاحب القلق والكآبة ؛كثرة الكافيين تزيد التوتر، النرفزة والقلق لذلك التخفيف من الصودا،القهوة،الشاي والشوكولاتة يحسن مزاجك كثيراً وبإمكانه أن يحسن أيضاً نومك في الليل .

عالج الصداع والأوجاع : إن الكثير من حالات الكآبة تكون مرتبطة بالأوجع وخاصةً الصداع.فهنا ننصحك بمعالجة السبب عبر استشارة الاخصائيين ما يؤدي تلقائيا" إلى التخلص من حالة الكآبة .

العقل السليم في الجسم السليم : ليس من الضروري أن تركض في الماراثون أو تجهد نفسك كثيراً . تمشى قليلاً مع أصدقائك وحاول أن تعيد التجربة كل يوم فهذا من شأنه تحسين حالة جسمك وحالتك النفسية كما تحسين نومك .

تأكد من الحصول على ما يكفيك من الشمس : هل تشعر بمزيد من التوتر والكآبة في الفصول الباردة والداكنة؟حالتك يمكن أن توصف ب- :" الإضطراب النفسي الموسمي "الذي يظهر كثيراً في فصل الشتاء عندما تقل أشعة الشمس.ومن سبل المعالجة نذكر : العلاج بالضوء ،مضادات الإكتئاب والعلاج النفسي .

أطلق العنان لمواهبك : الرسم ،ألتصوير ،الموسيقى ،الكتابة ...:هذه كلها طرق تساهم في تعبير الناس عن احاسيسهم وعن ما يدور في بالهم .فالشعور بأنك مبدع ومفيد يساهم في تحسين مزاجك ونفسيتك .

تذكر :ليس الهدف خلق تحفة انما الإستمتاع بالعمل والشعور بالراحة .

خذ وقت لإراحة ذهنك : التوتر والقلق يزيدان حالة الكآبة .تعلّم كيف تريح تفكيرك وتستعيد القدرة على السيطرة على أفكارك .

من الأساليب المفيدة نذكر اليوغا، دروس التأمل أو حتى الإستماع إلى الموسيقى المريحة خلال حمام ساخن و طويل .

إنخرط بعمل مفيد : ضع هدف نصب أعينك ،حاول الإنخراط بعمل خيري أو إنضم إلى مجموعة حوارية أو شبابية إذ إن الإلتقاء بأشخاص جدد يساهم بتحسين حالتك النفسية .

حافظ على دور الأهل والأصدقاء في حياتك : من يحبك يحاول دائماً أن يدعمك ،فافتح لهم الباب،دعهم يساندونك،إتصل بصديق وتكلم معه عن حالك.فوجود من يصغي يحسن كثيراً وضعك .

إحصل على ما أنت بحاجة إليه من النوم : تختلف حالات الكآبة كثيراً :فمنها تكون مصحوبة بقلة النوم وأخرى بالكثير من النوم ما يؤدي إلى تغير نمط ونظام النوم الطبيعي للإنسان.

حاول دائماً أن تنظم نومك ،إستخدم وسائل الإسترخاء .فالنوم السليم يساهم بتحسين جسمك وعقلك .

دور الحيوانات الإيجابي :

من قال أن الحيوان لا يمكن أن يكون صديق الإنسان المقرب ؟عندما تمضي الوقت مع كلبك ،قطتك ،أرنبك أو أي حيوان آخر ،تنسى كل همومك ومشاغلك.فالإهتمام بالحيونات هو نوع من إلتزام يبعدك عن كل ما يحزنك.

تجنب الكحول والممنوعات : فهذه كلها بإمكانها أن تؤخر الشفاء من الكآبة أو حتى بإمكانها أن تزيد حالتك سوءًا وتتفاعل مع الأدوية المضادة للكآبة .

لا تتردد باستشارة الطبيب : إذا زادت حالتك سوءًا يومًا بعد يوم لا تتردد واستشر الطبيب ،فالكآبة حالة مرضية جدية يمكن أن تؤدي إلى الإنتحار أو إلى عواقب خطيرة ،لذلك لا تستهتر بالحالة وتهملها.