

«بسم نام خالق آرامش»

نام کتاب: افسردگی را بفوریم

نام نویسنده: دکتر لیده شهنواز

تعداد صفحات: ۶۴ صفحه

تاریخ انتشار: _____



کافئین بوکلی

CaffeineBookly.com



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

افسردگی را بخوریم....



"راهایی که به شما نشان می‌دهد چگونه سربازانی جنگنده در جهت مقابله با بیماری

افسردگی تربیت کنید."

دکتر لیدا شاهسونی

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی-واحد شهر قدس



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

افسردگی و ناراحتی به انسان فرصت اندیشیدن نمی دهد.

بنابراین:

برای نادان نگه داشتن انسان، باید به هر روش ممکن اندوهگین اش کرد....

فردریش نیچه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مقدمه:

همه ما گاهی اوقات احساس بدبختی، تنهایی، خستگی و ناراحتی می‌کنیم. این احساسات معمولاً بیش از یک یا دو هفته دوام نمی‌آورند و آن‌چنان در روند زندگی ما تداخل ایجاد نمی‌کنند. گاهی اوقات دلیل خاصی برای آن وجود دارد، گاهی هم فقط از غم و اندوه ناشی می‌شود. ما خودمان معمولاً از پس آن‌ها برمی‌آییم و نیازی به کمک گرفتن از دیگران نداریم اما گاهی این مسئله به مشکلی جدی در زندگی ما تبدیل می‌شود که روند زندگی عادی ما را با اختلال روبرو می‌کند و نیاز به پیگیری و درمان دارد.

امروزه افسردگی یکی از شایع‌ترین بیماری‌های روانی در جهان محسوب می‌شود. به نقل از سازمان بهداشت جهانی ۵ درصد جمعیت کل جهان از بیماری افسردگی رنج می‌برند. آمارها در ایران حاکی از شیوع روزافزون افسردگی در کشور است. شاید بتوان گفت، بیش از ۲۰ درصد مردم ایران افسرده هستند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

راه درمان فرد افسرده چیست؟ آیا فقط راهکارهایی چون دارو، انواع شوک‌های الکتریکی، مشاوره‌های روانشناسان و انواع درمان‌هایی که این روزها شایع و معمول و اصولاً پرهزینه است، چاره کار است؟ ما به شما قاطعانه پاسخ می‌دهیم نه.....

ما راهکارهایی جدا از این‌گونه موارد به شما نشان خواهیم داد. تنها با تغییر سبک زندگی و رژیم غذایی خود می‌توانید از ابتلا به این بیماری جلوگیری کرده و یا آن را درمان نمایید. مطالب این کتاب تمام گروه‌های سنی و رده‌های شخصیتی را دربر می‌گیرد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فهرست مطالب

۱. اقسام افسردگی
۲. علائم افسردگی چیست؟
۳. چه افرادی به افسردگی مبتلا می‌گردند؟
۴. دلایل افسردگی
۵. نه به افسردگی
۶. تغذیه و سلامت روانی
۷. ویتامین D و افسردگی
۸. ده ماده غذایی جهت مبارزه
۹. آزمون افسردگی
۱۰. چند نمونه دستورات غذایی و دارویی در بیماری افسردگی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

افسردگی به آرامی به سراغ همه ما خواهد آمد و هیچ‌گونه محدودیتی ندارد.

اقسام افسردگی

افسردگی انواع گوناگون دارد. شایع‌ترین آن افسردگی بنیادی است که فرد مبتلابه آن گاهی شاد و خوش‌دل است و موقتاً فعال می‌شود. نوعی از افسردگی بنیادی به افسردگی مالیخولیایی موسوم است که بیمار هیچ‌گاه از چیزی دل‌خوش نمی‌شود. نوع دیگر افسردگی، افسردگی روان‌پریش است که با خطر آسیب رساندن به خود و یا خودکشی همراه است. مبتلایان به این افسردگی دچار وهم‌اند و معمولاً با خلق‌وخوی اندوهگین همراه‌اند. مثلاً خود را گناهکار و غیرقابل‌بخشش تصور می‌کنند. در حدود ۱۵٪ مبتلایان به افسردگی بنیادی دچار افسردگی روان‌پریش می‌گردند.

نوع دیگری از افسردگی وجود دارد به نام افسردگی غیرمعمول که برخلاف نامش شایع است. علائم آن برعکس علائم افسردگی معمولی است. مبتلایان زیاد می‌خورند، زیاد می‌خوابند، به‌سرعت اضافه‌وزن پیدا می‌کنند. این نوع افسردگی از دوران بلوغ آغاز می‌شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

علائم افسردگی چیست؟

افسردگی به طور کامل بر همه افراد تأثیر یکسانی ندارد، و با تعدادی علائم و نشانه‌های خاصی مرتبط است. برخی از افراد مبتلا به افسردگی نشانه‌های زیادی دارند، در حالی که برخی دیگر تنها چند نشانه را بروز می‌دهند. اگر تقریباً هر روز، به مدت دو هفته یا بیشتر، حداقل برخی از علائم زیر را تجربه کرده باشید، ممکن است با افسردگی مواجه باشید:

- احساس خستگی یا خستگی مداوم
- اشک ریختن و گریه کردن
- احساس تحریک، اضطراب، ناامیدی یا خشم
- احساس ناامیدی، بی‌ارزشی، گناهکاری
- کاهش اعتماد به نفس
- خستگی و کاهش انرژی
- تغییرات اشتها و عادات غذا خوردن؛ خوردن خیلی بیشتر یا خیلی کمتر از حد معمول
- کاهش یا افزایش وزن
- ناتوانی در تمرکز، یادآوری جزئیات و یا تصمیم‌گیری



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

○ اختلالات خواب مانند خواب بیش از حد معمول، بیدار شدن از خواب غیرمنتظره در اوایل، یا بی‌خوابی

○ از دست دادن علاقه به فعالیت‌ها و سرگرمی‌هایی که زمانی لذت‌بخش بودند.
○ درد ناگهانی بدن، درد، سردرد، گرفتگی، و یا مشکلات گوارشی است که حتی با دارو یا درمان دیگر بهبود نمی‌یابد.

○ افکار مرگ و خودکشی

○ کندی در اندیشیدن، صحبت کردن یا حرکت کردن

○ ناتوانی در گرفتن تصمیم

○ کاهش میل جنسی

○ رفتار توأم با بی‌احترامی

○ مصرف مواد مخدر

بیمارانی که شدیداً افسرده هستند ممکن است چیزهایی را ببینند یا بشنوند که اصلاً وجود ندارند. توهمات غیرمنطقی یا خیالات باطل نیز ممکن است ایجاد شوند. مثلاً شخص افسرده ممکن است به اشتباه متقاعد شود که خود او و یا همسرش با شخص دیگری ارتباط جنسی دارد. در صورت عدم درمان فرد یک حالت گیجی و منگی پیدا می‌کند و در این وضعیت صحبت کردن و حرکت کردن فرد کند می‌شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

چه افرادی به افسردگی دچار می‌شوند؟

افسردگی مختص گروه خاصی نیست و در تمامی سنین، نژاد، اقوام و طبقات اجتماعی، اقتصادی بروز می‌کند. اما تجربه‌ی این بیماری در افراد مختلف متفاوت است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آیا افسردگی در تمام افراد به یک شکل است؟

➤ زنان نسبت به مردان افسردگی بیشتری را تجربه می‌کنند. عوامل بیولوژیکی، هورمونی و چرخه زندگی که مختص زنان است، می‌تواند به نرخ بالاتر افسردگی در زنان مرتبط باشد. عوامل مختلفی از جمله ژنتیک، بیولوژی، باروری، تغییرات هورمونی و روابط بین فردی در ابتلای زنان به افسردگی نقش دارند. بسیاری از زنان در دوران قاعدگی دچار تغییرات رفتاری و جسمی مانند احساس افسردگی و تحریک‌پذیری می‌شوند. عده‌ی زیادی از زنان افسرده علائم شدیدتری را در دوران پیش از قاعدگی تجربه می‌کنند. در مبتلایان به سندرم پیش از قاعدگی و اختلال ملال پیش از قاعدگی، علائم افسردگی تا زمان آغاز قاعدگی به تدریج شدیدتر می‌شوند. پژوهشگران سعی دارند بدانند تغییر دوره‌ای هورمون‌ها چگونه بر ساختار شیمیایی مغز در مبتلایان به افسردگی تأثیر می‌گذارد. نشانه‌هایی چون استرس، عدم سازگاری، اضطراب، شکایت، مشکلات خواب، حالت افسردگی.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



➤ مردان معمولاً به دلایل فرهنگی از افسردگی خود بیشتر خجالت زده می‌شوند و از این رو، سعی می‌کنند این بیماری را تاب بیاورند یا به قول خودشان با مصرف مواد مخدر خوددرمانی کنند. عدم درمان افسردگی در مردان می‌تواند پیامدهای فاجعه‌باری به همراه داشته باشد، چراکه آمار خودکشی‌های منجر به فوت در مردان بیشتر است. مردان دچار افسردگی بیشتر دچار خستگی، زودرنجی و عصبانیت می‌شوند. آن‌ها ممکن است علاقه خود را به کار و فعالیتی که زمانی از آن لذت می‌بردند از دست بدهند، مشکلاتی در خوابشان به وجود بیاید، بی‌پروا رفتار کنند که شامل سوءمصرف مواد مخدر یا مشروبات الکلی به صورت افراطی می‌شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

➤ کودکان دچار افسردگی ممکن است وانمود کنند که بیمار هستند، از رفتن به مدرسه امتناع کنند، به یکی از والدین خود بسیار وابسته شوند یا از مرگ آنها نگران باشند.

➤ افسردگی در میان نوجوانان بین ۱۲ تا ۱۷ ساله رایج است. حدود ۲۰ درصد دختران نوجوان و ۶ درصد از پسران نوجوان، افسردگی را تجربه می‌کنند که این میزان با توجه به منطقه جغرافیایی زندگی، شرایط زندگی و میزان تحصیلات والدین متفاوت است. نرخ افسردگی نوجوانان به سرعت افزایش می‌یابد. بر اساس آمار، در چند سال اخیر میزان رشد افسردگی در میان نوجوانان ۱۲ تا ۱۷ ساله ۹ درصد به ۱۲ درصد (افزایش ۳۷ درصدی). باید توجه داشت علائم افسردگی در نوجوانان با علائم نرمال بلوغ و سن نوجوانی اشتباه گرفته نشود. نشانه‌های افسردگی در نوجوانان می‌تواند به صورت زیر نمایش داده شود.

- I. در اشعار و نقاشی‌های خود به مرگ اشاره دارند.

- II. رفتارهای جنایی، مانند سرقت

- III. حساسیت به انتقاد



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- .IV بداخلاقی و زودرنجی
- .V رفتار غیرمنطقی یا عجیب و غریب
- .VI تغییرات ناگهانی و دراماتیک در شخصیت یا ظاهر
- .VII اضطراب
- .VIII اختلالات غذایی
- .IX جدایی از خانواده و دوستان
- .X رفتار مخاطره آمیز، مانند رانندگی بی پروا
- .XI نوشیدن الکل و یا استفاده از مواد مخدر
- .XII افت در نمرات و یا عدم حضور در مدرسه



➤ افسردگی در سالخوردگان معمولاً درمان نشده باقی می‌ماند، چراکه بسیاری از این افراد افسردگی را یکی از پیامدهای طبیعی افزایش سن و نیز یک واکنش طبیعی در مقابل مسائل جسمی، روحی و اجتماعی مرتبط با سالخوردگی می‌دانند. علائم افسردگی در افراد سالخورده ممکن است با علائمی که در جوان‌ترها دیده می‌شود، متفاوت باشد. چند نمونه از علائم افسردگی در سنین سالخوردگی عبارت‌اند از اختلالات حافظه، گیجی و فراموشی که ممکن است به اشتباه به بیماری آلزایمر نسبت داده شود، دردهای مبهم و توهمات غیرمنطقی.

همچنین افسردگی می‌تواند عارضه‌ی جانبی داروهایی مانند داروهای فشارخون، حمله‌ی قلبی، سکته، شکستگی لگن یا دیزنراسیون ماکولا باشد که معمولاً در سالخوردگی تجویز می‌شوند و با بروز افسردگی نیز مرتبط هستند.

عدم توجه به بهداشت شخصی و رژیم غذایی در افراد سالخورده ممکن است نشانه‌ای از یک افسردگی زمینه‌ای در آنها باشد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

دلایل افسردگی

افسردگی فقط به یک علت خاص محدود نمی‌شود. گاهی این بیماری در پی ناملایمات زندگی، بیماری‌های جسمی یا سایر عوامل محرک بروز می‌کند و گاهی نیز به‌طور ناگهانی بدون اینکه با هیچ‌یک از این موارد مرتبط باشد، ظاهر می‌شود. دانشمندان معتقدند عوامل متعددی در ابتلا به افسردگی نقش دارند. تحقیقات نشان می‌دهند که افسردگی دلیل واحدی ندارد و ترکیبی از عوامل ژنتیکی، بیولوژیکی، محیطی و روانشناسی در ایجاد افسردگی نقش دارند. این اختلال می‌تواند به همراه دیگر بیماری‌ها مانند دیابت، سرطان، بیماری‌های قلبی و پارکینسون رخ دهد که می‌توانند بر یکدیگر تأثیر منفی بگذارند.

✓ تروما

تجربه‌ی تروما یا ضربه‌ی روحی در سنین پایین می‌تواند منجر به تغییرات درازمدت در نوع واکنش مغز نسبت به ترس و استرس شود. به دلیل این تغییرات مغزی، احتمال بروز افسردگی در افرادی که سابقه‌ی ترومای دوران کودکی دارند، بیشتر است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

✓ ژنتیک

در برخی موارد، اختلالات خلقی و افکار خودکشی گرایانه ممکن است زمینه‌ی ژنتیکی داشته باشند، اما ژنتیک فقط یکی از عوامل افزایش‌دهنده‌ی خطر ابتلا به افسردگی است. ۱۰۰ درصد ژن‌های دوقلوهای همسان با یکدیگر تشابه دارند، درحالی‌که فقط ۳۰ درصد احتمال می‌رود هر دو نفرشان به افسردگی مبتلا شوند. علائم افسردگی در افرادی که زمینه‌ی ژنتیکی دارند، معمولاً در سنین پایین‌تر ظاهر می‌شود. ناگفته نماند که علاوه بر عامل ژنتیک، عوامل دیگری نیز مانند شرایط و اتفاقات زندگی در ابتلای این افراد به افسردگی مؤثر هستند.

✓ شرایط زندگی

وضعیت تأهل، موقعیت مالی و مکان زندگی از جمله عوامل تأثیرگذار در بروز افسردگی هستند. اما این فرضیه نیز همواره مطرح است که شاید بتوان برعکس، افسردگی را عامل بروز شرایط نامساعد زندگی دانست. مثلاً شیوع افسردگی در افراد بی‌خانمان بیشتر است، اما در برخی موارد نیز احتمال می‌رود که خود افسردگی عامل آوارگی این افراد بوده باشد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

✓ ساختار مغز

مطالعه‌ی تصاویر مغزی حاکی از کاهش فعالیت لوب پیشانی مغز در مبتلایان به افسردگی است. همچنین گفته می‌شود الگوهای مغزی این افراد هنگام خواب متفاوت است. افسردگی در طرز پاسخگویی غده‌ی هیپوفیز و هیپوتالاموس نسبت به تحریکات هورمونی نیز تغییر ایجاد می‌کند.

✓ سایر شرایط پزشکی

احتمال ابتلا به افسردگی در افرادی که سابقه‌ی ابتلا به اختلالات خواب، درد مزمن، اضطراب یا اختلال کم‌توجهی-بیش‌فعالی دارند، بیشتر است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

✓ مواد مخدر

اعتیاد به مواد مخدر احتمال ابتلا به افسردگی را افزایش می‌دهد.

هرگز به یک فرد افسرده نگویید:

- ✓ باید به یک روانشناس مراجعه کنی.
- ✓ فقط سعی کن مثبت فکر کنی
- ✓ باید انتخاب کنی که شاد زندگی کنی.
- ✓ بهتر است به یک سفر بروی.
- ✓ ذهنت رو خالی کن.
- ✓ باید داروهای آرام‌بخش استفاده کنی.
- ✓ بیشتر از خانه خارج شو.
- ✓ مراقب باش فکر خودکشی نباشی.
- ✓ این‌همه امکانات داری پس ازش لذت ببر.

شما فقط یک شنونده عالی باشید تا او خودش صحبت کند. به او اطمینان دهید

که او برای شما ارزشمند است و در صورت تمایل او، او را در آغوش بگیرید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



تحرك فقط يك ساعت در هفته کاهش‌دهنده احتمال ابتلا به افسردگی خواهد بود.

شواهد حاکی از آن است که افراد افسرده زندگی کوتاه‌تری دارند.

۱. مدیریت افسردگی:

بهبود کیفیت زندگی و کنترل اضطراب و استرس

ایجاد برنامه‌های مختلف و هدفمند و تقویت روابط خانوادگی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مشاوره و همدلی با دوستان صمیمی و دلسوز و افراد مناسب و آگاه

۲. تغذیه افسردگی

وعده‌های غذایی تنها زمانی از روز است که سایر اعضای خانواده، دوستان و دیگران می‌توانند بزرگسالان و سالمندان را حمایت کنند. صرف غذا حتی یک وعده در جمع، بر مصرف و نوع غذای سالمندان تأثیر می‌گذارد. بنابراین، تنها زندگی کردن، بیوه بودن و انزوای اجتماعی، خطر ابتلا به سوءتغذیه در جمعیت سالمندان را افزایش می‌دهد. این مسئله بسیار مهمی است که باید حتماً به آن توجه کرد.

شرایط اجتماعی اقتصادی مانند فشار مالی می‌تواند مصرف مواد غذایی با محتوای مواد مغذی کمتر و داشتن رژیم‌های غذایی باکیفیت پایین را ایجاد کند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

علاوه بر این، رژیم غذایی باکیفیت پایین به علت تنوع غذایی کمتر و کاهش مواد مغذی و رژیم‌های باکیفیت پایین ارتباط مستقیم با افسردگی خواهد داشت.

افسردگی به‌عنوان یکی از دلایل اصلی سوءتغذیه در نظر گرفته می‌شود و باعث کاهش وزن شدید می‌شود .

پس به یاد بسپاریم، تنهایی، فقر، وضعیت اقتصادی و اجتماعی پایین‌تر، ناتوانی جسمی یا اختلال عملکردی، همه عوامل خطر مهم در افسردگی هستند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در طبقه‌بندی اختلالات روانی بخشی از علائم افسردگی "تغییر اشتها یا از دست دادن وزن" و "از بین رفتن علاقه یا لذت در تمام یا تقریباً تمام فعالیت‌ها" است. بنابراین ما می‌توانیم فرض کنیم که افسردگی منجر به از دست دادن لذت بردن از خوردن غذا می‌شود. از سوی دیگر، رابطه جنسی نیز نقش مهمی بین افسردگی و تغذیه خوب دارد.



همچنین طی پژوهش‌های اخیر، در چندین گروه با میانگین سنی متفاوت، اهمیت لذت خوردن غذا را مرتبط با اضطراب کمتر، افسردگی کمتر و رضایت بیشتری از زندگی دانستند. گزارش از بیشتر کشورها، حاکی از لذت بردن از خوردن غذا به‌عنوان یک منبع شادی برای بسیاری از افراد، اما با تفاوت‌های قابل توجهی است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در اغلب جوامع، مردان و زنان، در طول زندگی، دارای نگرش‌های تغذیه‌ای کاملاً متفاوت هستند. در واقع، آشپزی و خرید مواد غذایی معمولاً توسط همسر انجام می‌شود و نقش مردان در تهیه وعده‌های غذایی از زنان کمتر است. در نتیجه، مردان به‌تنهایی بیشتر از زنان در معرض خطر سوءتغذیه به علت کاهش مصرف غذا و لذت بردن از وعده‌های غذایی هستند، البته استثناء نیز وجود دارد. زنان تنها نیز به‌ویژه پس از دست دادن همسر، تمایل به پخت‌وپز خود را کمتر می‌کنند و غذاهای سرخ‌شده بیشتری می‌خورند. قابل ذکر است که مردان کمتر از زنان تنها، به‌تنهایی زندگی می‌کنند.

احتمال افسردگی در میان زنان، با افزایش سن، وضعیت تغذیه‌ای نامناسب بیشتر می‌شود



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

همان‌طور که گفته شد، افسردگی یک عامل وابسته به سلامت تغذیه و یکی از دلایل اصلی کاهش وزن است. در واقع، نشان داده شده است که بیماران افسرده مصرف بسیار کم ویتامین E و C دارند؛ نقص در مواد غذایی خاص و مواد مغذی و گزارش مقادیر نادرست غذا در مقایسه با افرادی که افسرده نیستند این نتایج را تأیید می‌کند.

بازهم تأکید می‌شود که باید به یاد داشته باشید که رابطه بین افسردگی و وضعیت تغذیه تعاملی، پیچیده و وابسته به هم است. بنابراین افسردگی می‌تواند تغذیه را کاهش دهد. علاوه بر این، بیماران بستری که مواد مغذی نامناسبی دریافت می‌کنند نیز بیشتر مستعد ابتلا به افسردگی هستند.

از طرفی باید در نظر داشت که لذت خوردن غذا در پیری به دلیل از دست دادن حس چشایی طعم و مزه، حالت‌های بیماری و داروها کاهش می‌یابد.

از طرفی لذت خوردن غذا با اجتماعی بودن بسیاری از افراد مرتبط است. یک محیط لذت‌بخش ممکن است باعث جذب مواد مغذی مطلوب برای افراد سالمند شود.

سلامت تغذیه یکی از اجزای مهم کیفیت زندگی در میان افراد مسن است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شیوع آن در افراد سالخورده و سالم (۱۰-۵٪) و نسبتاً کم است، (۳۰-۶۰٪) متعلق به بیماران بستری شده، درصد بالای سالخوردگی و ماندن در خانه، است. بیشترین سالمندان دارای سوءتغذیه می‌باشند. زیرا با کاهش اشتها، کاهش مصرف غذا و عدم لذت و نیاز به مصرف غذا همراه است. این مسئله به دلیل درصد بالای سوءتغذیه در این‌گونه افراد، مهم و قابل‌توجه است.

مطالعات نشان داده است تغذیه نامناسب به دلیل بیماری، مرگ‌ومیر، ماندن طولانی‌مدت در بیمارستان، اختلالات رفتاری و عوارض جسمی با توجه به اهمیت سلامت تغذیه و شناسایی زودهنگام خطر تغذیه ناسالم و مداخلات به‌موقع برای حفظ سلامتی سالمندان بسیار مهم است .

در افراد سالمند، خطر ابتلا به سوءتغذیه به دلیل وضعیت سلامتی و محدودیت‌های فیزیکی افزایش می‌یابد. به‌عنوان مثال، کاهش استقلال عملکردی در فعالیت‌های روزمره می‌تواند در دستیابی، تهیه و گاهی اوقات خوردن غذا مشکل ایجاد کند. علاوه بر این عوامل فیزیکی، شرایط اجتماعی و اقتصادی نیز می‌تواند بر روی انتخاب غذا و الگوهای تغذیه‌ای تأثیر بگذارد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تشخیص زودرس افسردگی سالمندان ضروری است. با تشخیص سریع و درمان، افسردگی و اثرات آن بر وضعیت تغذیه، بهبود میابد. علاوه بر این، ترویج یک محیط غذای لذتبخش و تشویق لذت بردن از خوردن غذا در سالمندان، وضعیت داشتن یک تغذیه مناسب را افزایش خواهد داد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

زنان در سن باروری، در دوران بارداری و دوره پس از زایمان در معرض خطر بالای اختلال افسردگی هستند و شایع‌ترین آن‌ها بین ۲۵ تا ۴۴ ساله است. هزینه‌های بالقوه و عوارض جانبی داروهای ضدافسردگی همچنان مانع از درمان بسیاری از زنان می‌شود. علاوه بر این، همه زنان افسرده به درمان‌های دارویی پاسخ نمی‌دهند و درمان‌های دیگری نیز لازم است.

در دوران بارداری و شیردهی خطر مصرف داروهای ضدافسردگی بالا است ولی مادر باید در طول این مدت تحت نظر قرار گیرد.

مصرف غذا و وضعیت کلی تغذیه‌ای، شواهدی برای نقش تغذیه در سلامت روانی است که اثرات عصبی و روانی ناشی از کمبود مواد مغذی را اثبات می‌کند. به‌عنوان مثال، کمبود ویتامین B12 شدید باعث از دست دادن حافظه، اختلال در روان و افسردگی می‌شود. همچنین خستگی، سردرگمی، زوال عقل و تحریک‌پذیری علائم بالینی علائم کمبود فولات است.

بسیاری دیگر از اجزای رژیم غذایی برای جنبه‌های بی‌شماری از عملکرد طبیعی مغز، از جمله فعالیت آنزیمی، پروتئین‌های سلولی و اکسیداتیو، عملکرد گیرنده، انتقال سیگنال، نگهداری از بافت‌های عصبی، و سنتز و عملکرد انتقال‌دهنده‌های عصبی و کاتچول آمین‌ها مهم و حیاتی هستند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مصرف بیش از حد دسرها، میان وعده‌های شور یا چربی و غذاهای ترکیبی با چربی بالا (مانند ماکارونی و پنیر) در این چند سال گذشته در میان زنان افزایش یافته است و در سال‌های اخیر زنان حدود ۱۰ گرم بیش از مقدار توصیه شده مصرف چربی داشته‌اند .

مصرف ناکافی آهن، فولات و کلسیم مشکلات اساسی، به‌ویژه برای زنان در سنین باروری ایجاد کرده است. امروزه بیش از هر زمان دیگری، مردم نسبت به خوردن غذا و تنقلات بیرون از خانه توجه و علاقه نشان می‌دهند. جای تعجب نیست که از هر سه نفر یک نفر چاق و دارای اضافه‌وزن هستند. افراد افسرده همچنین غلظت خون بیشتری هم دارند. زنانی که در رژیم غذایی خود این گروه از مواد غذایی را جای داده‌اند، به میزان بسیار کمتری دچار افسردگی‌های پس از زایمان می‌شوند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

چگونه تغذیه می‌تواند بهبود سلامت روانی ایجاد کند؟

حداقل سه مکانیسم وجود دارد که می‌تواند باعث تغذیه در بهبود سلامت روان شود.

۱- تغییر رژیم غذایی با ویتامین‌ها و مواد معدنی

کمبود مواد مغذی به‌خصوص برای زنان باردار و شیرده که بسیار آسیب‌پذیر هستند، بسیار مهم و حیاتی است. زیرا نیازهای آن‌ها در مقایسه با زنان غیر باردار به‌طور فراوانی افزایش می‌یابد و برآورد این نیازها ممکن است از طریق رژیم غذایی معمولی دشوار باشد. به‌عنوان مثال، مواد مغذی لازم در دوران بارداری برای مثلاً ویتامین C و فولات ۷۰٪ و برای آهن ۱۵۰٪ بیشتر است. یک تحقیق فزاینده نشان می‌دهد که ناکامی در برآوردن این نیازهای تغذیه‌ای می‌تواند به عواقبی چون مشکلات مغزی منجر شود. متأسفانه تأثیر تغذیه بر عملکرد مغز تنها در شرایط کمبود مورد مطالعه قرار گرفته است.

۲- استفاده از مکمل‌های غذایی

استفاده از این داروها به‌خصوص در کشورهای در حال توسعه، که کمبود مواد مغذی فراوانی دارند رواج زیادی یافته است. در میان بیماران روان‌پزشکی که دارای اختلالات متابولیکی و سلامت روان هستند، به طرز چشمگیری کمبود مواد مغذی، مشکلات جذب مواد مغذی و ذخیره‌سازی نیازهای غذایی به چشم می‌خورد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

این افراد ممکن است طبق استانداردهای سنتی در یک یا چند ماده مغذی کمبود داشته باشند که تنها با دوزهای مناسب دارویی مکمل‌های غذایی قابل‌درمان است. حتی ممکن است بیماران افسرده به دلیل جهش خاص در یک آنزیم کلیدی که در متابولیسم اسیدفولیک استفاده می‌شود دچار نقصان باشند. افراد مبتلابه این جهش قبلاً نشان داده‌اند که نیاز به اسیدفولیک بالاتری دارند. گاهی ممکن است از بعضی مکمل‌های غذایی به‌طور مؤثر برای بهبود خلق‌وخو و یا حتی جلوگیری از اختلالات خلقی در بیماران افسرده و در معرض خطر استفاده کنند.

۳- استفاده از مواد مغذی مناسب جهت عملکرد مغز

که باعث افزایش اثر داروهای ضدافسردگی می‌شود. وضعیت تغذیه‌ای فرد اثربخشی درمان را تعیین می‌کند. دارو قادر به غلبه بر کمبودهای تغذیه‌ای مغز نیست. بنابراین می‌تواند بی‌اثر و یا کمتر مؤثر باشد.

این تعامل بین وضعیت تغذیه‌ای و اثربخشی درمان در پژوهش‌های اخیر نشان داده‌شده است. داده‌ها نشان می‌دهند که مکمل‌های اسید چرب غیراشباع و اسیدفولیک اسید به‌طور مستقل برای درمان افراد مبتلابه افسردگی و مقاوم در برابر درمان بسیار مهم است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اسیدهای چرب ضروری :

این مواد مغذی نه تنها نقش قابل ملاحظه‌ای در حفظ تعادل و کارکرد مغز دارند، بلکه به عنوان مواد مغذی مهم اهمیت حیاتی یافته است. اسیدهای چرب ضروری نمی‌توانند به صورت سنتز درونی تولید شوند و باید از طریق رژیم غذایی مصرف شوند و از لحاظ بیولوژیکی بیشتر برای سلامت روان و سلامت روان و مهم‌ترین مغز هستند. مهم‌ترین و تقریباً به طور انحصاری منابع غذایی آن‌ها ماهی و غذاهای دریایی است (منابع اصلی اسیدهای چرب امگا ۳). مصرف منظم ماهی و غذاهای دریایی با کاهش خطر افسردگی همراه است. روغن‌های گیاهی به عنوان مثال، روغن کلزا، اجزای ساختاری کلیدی غشاهای فسفولیپید در بافت‌های بدن و به ویژه در مغز را موجب می‌شوند و خطر بیماری عروق را کاهش می‌دهند.

متأسفانه با صنعتی شدن و پیشرفت تکنولوژی، کارخانه‌های تولیدکننده روغن‌های گیاهی به یکباره رشد فزاینده‌ای را آغاز کردند. این روغن‌ها با استقبال فراوانی از جانب مردم مواجه شدند و راه برای تولید انبوه روغن‌های گیاهی هموار شد. روغن گیاهی به نسبت روغن‌های جامد و حیوانی مزایای فراوانی دارد، اما مصرف مقادیر فراوانی از آن نیز مناسب نیست. اکثر روغن‌های گیاهی سرشار از اسیدهای چرب امگا ۶ می‌باشند که این اسیدهای چرب با اسیدهای چرب امگا ۳ رقابت می‌کنند و در نتیجه مصرف مقادیر زیادی از آن‌ها میزان اسیدهای چرب امگا ۳ را در بدن کاهش می‌دهد. اسیدهای چرب امگا ۶ پیش ساز ایکوزانوئیدها در بدن می‌باشند که واسطه‌های التهابی هستند و



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

روند التهاب در بیماری‌های مفصلی (درد در ناحیه مفاصل زانو، کمر، گردن، آرنج و ...)، بیماری‌های قلبی عروقی، آسم، دیابت و ... را افزایش می‌دهند.

نسبت مناسب امگا ۶ به امگا ۳:

در زمان‌های بسیار قدیم نسبت مصرف امگا ۶ به امگا ۳ در رژیم غذایی به صورت ۱ به ۱ بوده است. یعنی به ازای مصرف ۱ گرم امگا ۶ به میزان ۱ گرم هم امگا ۳ مصرف می‌شده است. در آن زمان هیچ‌یک از بیماری‌های التهابی مفصلی که اکنون شایع است همچون زانودرد، کمردرد، سردرد یا بیماری‌های غیر واگیر چون دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان و ... شایع نبوده است.

در حقیقت نسبت مناسب امگا ۶ به امگا ۳ به میزان ۳ به ۱ یا ۲ به ۱ هست که هم‌اکنون این نسبت در اکثر افراد به صورت ۸ به ۱ یا ۱۰ به ۱ و حتی در مواردی ۲۰ به ۱ یا ۲۵ به ۱ مشاهده شده است که این نسبت‌ها بسیار خطرناک و مضر می‌باشند.

مطالعات متعدد نشان می‌دهد که مصرف مقادیر فراوانی از امگا ۶ باعث کاهش ذخیره اسیدهای چرب امگا ۳ در بدن می‌شود. از طرفی مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ از تجمع اسیدهای چرب امگا ۶ که فرآیندهای التهابی را تشدید می‌کنند، می‌کاهد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فولات (اسیدفولیک) و ویتامین B12 :

فولات و ویتامین B12 برای عملکرد طبیعی سیستم عصبی مرکزی ضروری هستند و ممکن است از طریق مکانیسم‌های مختلف تعدیل شود. فولات به عملکرد مناسب مغز کمک می‌کند. کمبود فولات و ویتامین B12 موجب افزایش بیماری‌های عروقی می‌شود. همچنین موجب غلظت کمتر گلبول قرمز خون افراد افسرده نسبت به افراد سالم می‌شود. پژوهش‌ها در زنان نشان داد که حدوث نقصان در یک آنزیم کلیدی در متابولیسم فولات یک عامل ابتلا به افسردگی است. بنابراین اثر متقابل بین فولات و اثربخشی داروهای ضدافسردگی قابل توجه است. مطالعات متعدد نشان می‌دهد که وضعیت کمبود فولات پاسخ به داروهای ضدافسردگی را کاهش می‌دهد. بیماران افسرده با غلظت فولات کم، عدم پاسخ به یک دوره فلوکستین را داشته‌اند. درحالی‌که در میزان مناسب اسیدفولیک، داروهای ضدافسردگی نتایج بهتری را خواهد داشت.

آنتی‌اکسیدان‌ها :

مغز مصرف‌کننده اصلی اکسیژن است. بنابراین، این بستر مهم برای اکسیداسیون توسط گونه‌های اکسیژن است. آنتی‌اکسیدان‌ها به‌عنوان مکانیسم دفاع بدن در برابر استرس اکسیداتیو هستند، اما جالب‌توجه است که غلظت آنتی‌اکسیدانی مغز کم است. نشان داده شده است که مکمل‌های



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آنتی‌اکسیدان با دوز بالا موجب جلوگیری از پیشرفت آسیب عصبی و بیماری‌های عروقی می‌شود و بنابراین در پیشگیری یا درمان بیماری افسردگی مؤثر است.

ویتامین C (اسید اسکوربیک) یک آنتی‌اکسیدان قوی برای جلوگیری از استرس اکسیداتیو است.

ویتامین E به خانواده توکوفرول‌ها اشاره دارد که مهم‌ترین آنتی‌اکسیدان‌های محلول در چربی هستند. مردان و زنان مبتلا به افسردگی میزان ویتامین E کمتر از افراد سالم است و ارتباط معنی‌داری بین ویتامین E و مدت‌زمان افسردگی وجود دارد.

سلنیوم :

سلنیوم نقش مهمی در عملکرد مغز دارد زیرا متابولیسم آن در مغز بسیار متفاوت از سایر اعضاست. به‌طور خاص، سلنیوم در بافت‌هایی نظیر عضله، کلیه و کبد حفظ و نگهداری می‌شود. در واقع، سلنیوم یک عنصر مهم جهت حفظ خلق و خو است. افرادی که از رژیم‌های عاری از سلنیوم استفاده می‌کنند علائم افسردگی و خصومت بیشتری نسبت به افرادی که از رژیم‌های غذایی سلنیوم بیشتر می‌کنند، دارند. تغییرات کوچک به عملکرد تیروئید با علائم افسردگی همراه است. سلنیوم برای سنتز و متابولیسم هورمون‌های تیروئید موردنیاز است. تصور می‌شود که با کمبود سلنیوم، متابولیسم هورمون تیروئید به خطر می‌افتد و می‌تواند اثرات تغییر وضعیت سلنیوم و افسردگی را کاهش دهد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

به همین ترتیب، کمبود سلنیوم، عملکرد سیستم ایمنی را کاهش می‌دهد، که همچنین مشخصه افراد مبتلابه افسردگی است.

آهن :

خستگی، تحریک‌پذیری، بی‌حسی و عدم توانایی تمرکز، نشانه‌های کمبود آهن است. آزمایش‌ها تصادفی نشان داده است که در میان زنان سنین باروری کمبود آهن سبب نقص در عملکرد شناختی مانند حافظه، یادگیری و تمرکز می‌شود. کمبود آهن با کم‌خونی با نمرات افسردگی بالاتر در میان زنان جوان و مصرف قرص‌های ضدبارداری همراه است. تحقیقات اخیر نشان داده است که علائم افسردگی بیشتر در روز ۲۸ پس از زایمان در میان زنان مبتلابه کم‌خونی گزارش شده است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

روی :

پس از آهن، روی بیشترین غلظت را در مغز دارد. روی برای سنتز DNA و تثبیت غشای سلولی موردنیاز است. برای ساختار و عملکرد پروتئین‌های تنظیم‌کننده، ساختاری و آنزیمی ضروری است. کمبود روی موجب آسیب به سیستم ایمنی می‌شود، که همچنین یک عامل ضروری در جلوگیری از بیماری افسردگی است .

میزان روی خون در افراد مبتلابه افسردگی در مقایسه با افراد سالم پایین‌تر است. هرچه این میزان کمتر باشد شدت بیماری بیشتر خواهد بود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تأثیر ویتامین D بر افسردگی

به گزارش «بهداشت نیوز» ویتامین D که بانام ویتامین نور آفتاب (sunshine vitamin) هم شناخته می‌شود.

این ویتامین ۸۰ درصد از نور آفتاب و تنها ۲۰ درصد از مواد غذایی جذب بدن می‌شود. قرار گرفتن در معرض نور خورشید، تولید ویتامین D را در بدن تحریک می‌کند و به همین دلیل هم نام ویتامین خورشیدی برای این ویتامین در نظر گرفته شده است. ویتامین D دارای عملکردهای مهم و متعددی در بدن است: تقویت‌کننده جذب کلسیم حفظ تعادل کلسیم و فسفات در بدن تقویت‌کننده رشد استخوان‌ها و سلول‌ها کاهش التهاب طبق گزارش‌ها و بررسی‌های انجام شده، حدود یک میلیارد نفر از مردم جهان به کمبود ویتامین D مبتلا هستند که واقعاً رقم قابل توجه و نگران‌کننده‌ای محسوب می‌شود. متأسفانه، کمبود ویتامین D می‌تواند باعث شکل‌گیری علائم کوتاه‌مدت و عوارض طولانی‌مدت شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نور خورشید را دریابید:

نور خورشید منبع مهم و در دسترس برای جذب این ویتامین است. سعی کنید در طول روز، دست‌هایتان را مقابل نور خورشید قرار دهید تا بتوانید از طریق غیرخوراکی هم ویتامین D را جذب کنید. البته در نظر داشته باشید که این ماده در کنترل بیماری‌هایی نظیر افسردگی بسیار مؤثر است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بیماری‌های شایع زنان، ویتامین D می‌خواهد:

ویتامین D از بروز اختلال پوکی استخوان که بیماری شایع در زنان است جلوگیری می‌کند. پوکی استخوان نیز همچون افسردگی در صدر بیماری‌های آسیب‌رسان در خانم‌هاست که با مصرف به‌جا و اندازه ویتامین D کنترل می‌شود. گفتنی است که فقط افراد میان‌سال نباید در پی استفاده از این ویتامین باشند و مصرف استفاده آن به جوانان هم توصیه می‌شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اخلاق و پوست مناسب:

ویتامین D جزو ویتامین‌های محلول در چربی است و مکانیسم آن روی کبد است. یکی از مواردی که سبب ایجاد جوش‌های پوستی می‌شود، عملکرد نامناسب متابولیسم کبد است. هر چه کبد شما و به‌طور کلی خود شما فرد گرم‌مزاج تری باشید بیشتر دچار جوش‌های پوستی خواهید شد.

از طرف دیگر سلامت پوست ارتباط مستقیم با اعصاب دارد و هر چه فرد خوش‌خلق‌تر باشد، پوست بهتر و سلامت‌تری هم خواهد داشت. اگر توجه کرده باشید به محض این‌که عصبی می‌شوید، ناراحتی پوستی هم در شما بیش‌ازپیش خودنمایی می‌کند، ویتامین D که خودش را در کبد بروز می‌دهد، می‌تواند بهبود اخلاق شما را اندکی افزایش داده و همین مسئله هم سبب چرب شدن پوست و از بین رفتن خشکی آن می‌شود و هم باعث کاهش بیماری‌هایی مانند افسردگی.

و به‌اصطلاح طب بوعلی سینا، افسردگی با سرد شدن کبد رابطه مستقیم دارد. البته توصیه می‌شود که استفاده از ویتامین‌های محلول در چربی مانند ویتامین D، نباید بیش‌ازاندازه مصرفی بدن باشد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

عوامل متعددی در پیشروی و شیوع کمبود ویتامین D تأثیرگذار هستند که از میان آنها

می‌توان به موارد مهم زیر اشاره کرد:

➤ استفاده از کرم‌های ضد آفتاب، بدون در نظر گرفتن منبع جایگزین برای دریافت ویتامین D

➤ بیرون نیامدن از خانه و نگذراندن وقت کافی در محیط‌های باز

➤ داشتن پوست تیره، به این دلیل که اشعه‌ی خورشید را به‌خوبی جذب نمی‌کند

➤ شیردهی به نوزاد برای مدت‌زمان طولانی

➤ چاق شدن و افزایش وزن که معمولاً نیاز بدن به ویتامین D را افزایش می‌دهد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کمبود ویتامین D دارای چه علائمی است؟

کمبود ویتامین D همیشه و در همه موارد باعث شکل‌گیری علائم نمی‌شود. باین‌حال، در صورت همراه شدن کمبود ویتامین D با علائم، معمولاً اتفاقات زیر را باید انتظار داشت:

✓ اختلال در مهارت‌های فکری

✓ دردهای استخوانی

✓ شکستگی‌های مکرر استخوان

✓ ضعف عضلانی

✓ نرمی استخوان‌ها که می‌تواند به بدشکلی آن‌ها منجر شود

✓ خستگی بی‌دلیل

بعضی از افراد، هیچ‌کدام از علائم ذکر شده را تجربه نمی‌کنند، مگر این‌که سطح ویتامین D در بدنشان بسیار کم شود. همین ویژگی می‌تواند تشخیص کمبود ویتامین D را در بعضی از موارد با دشواری همراه کند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۱۰ ماده غذایی با مصرف روزانه جهت جلوگیری و مبارزه با افسردگی

سیب: سرشار از آنتی‌اکسیدان و فیبر

دانه‌ها: منابع کوچک اما پر قدرت امگا ۳

لوبیا: به دلیل داشتن رطوبت مناسب، نرم‌کننده فیبرها خواهد بود

گوجه‌فرنگی: بسته‌بندی شده توسط سربازان مخالف افسردگی

پیاز: دارای لایه‌هایی مبارز بر ضد سرطان و افسردگی

قارچ: ابزاری مهم جهت کاهش قند خون

توت: سرشار از آنتی‌اکسیدان جهت ترمیم سلول‌های بیمار

آووکادو: دارای اسید اولئیک و عطاکننده قدرت مغزی فراوان

گردو: غنی از اسیدهای چرب و امگا ۳

برگ‌های سبز تیره: سرشار از مواد مغذی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



آزمون افسردگی

۱

۰) من غمگین نیستم

۱) من غمگینم

۲) غم و غصه از زندگی من دست برنمی‌دارد

۳) دیگر تحمل این زندگی را ندارم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۲

۰) من به آینده خوش بینم

۱) امیدی به آینده ندارم

۲) احساس می‌کنم که آینده خوبی در انتظارم نیست

۳) هیچ روزنه امیدی در زندگی‌ام نیست

۳

۰) من ناکام نیستم

۱) من از دیگران ناکام‌ترم

۲) وقتی به گذشته نگاه می‌کنم می‌بینم تمام زندگی‌ام شکست و ناکامی بوده است

۳) من یک شکست‌خورده تمام‌عیارم

۴

۰) مثل گذشته از زندگی‌ام رضایت دارم

۱) مثل گذشته از زندگی لذت نمی‌برم

۲) از زندگی‌ام رضایت واقعی ندارم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۳) از همه چیز و همه کس ناراضی ام

۵

۰) احساس گناه و تقصیر نمی کنم

۱) گاهی اوقات احساس گناه می کنم

۲) اغلب اوقات احساس گناه و تقصیر دارم

۳) همیشه احساس گناه و تقصیر در من است

۶

۰) انتظار مجازات ندارم

۱) احساس می کنم ممکن است مجازات شوم

۲) انتظار مجازات دارم

۳) مطمئنم مجازات می شوم

۷

۰) من از خودم رضایت دارم

۱) من از خودم ناراضی ام



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۲) از خودم بدم می آید

۳) من از خودم متنفرم

۸

۰) من بدتر از دیگران نیستم

۱) گاهی از خودم به خاطر خطاهایم انتقاد می کنم

۲) همیشه به خاطر خطاهایم خودم را سرزنش می کنم

۳) برای هر اتفاق و حادثه ای خودم را سرزنش می کنم

۹

۰) هیچ وقت به خودکشی فکر نمی کنم

۱) فکر خودکشی به سرم زده ولی هیچ وقت اقدام به خودکشی نکرده ام

۲) به فکر خودکشی هستم

۳) اگر بتوانم خودکشی می کنم

۱۰

۰) بیش از حد معمول گریه نمی کنم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۱) بیشتر از گذشته گریه می‌کنم

۲) همیشه در حال گریه کردنم

۳) قبلاً زیاد گریه می‌کردم اما حال با آنکه دلم می‌خواهد نمی‌توانم گریه کنم

۱۱

۰) کم‌حوصله‌تر از گذشته‌ام

۱) از گذشته کم‌حوصله‌ترم

۲) اغلب اوقات کم‌حوصله‌ام

۳) همیشه کم‌حوصله‌ام

۱۲

۰) مثل همیشه مردم را دوست دارم

۱) کمتر از گذشته به مردم علاقه‌مندم

۲) تا حدود زیادی علاقه‌ام را به مردم از دست داده‌ام

۳) از همه مردم سیرشده‌ام و دیگر به هیچ‌کس علاقه‌ای ندارم

۱۳



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۰) مثل گذشته تصمیم می‌گیرم

۱) کمتر از گذشته تصمیم می‌گیرم

۲) نسبت به گذشته تصمیم‌گیری برایم سخت‌تر شده است

۳) قدرت تصمیم‌گیری‌ام را کاملاً از دست داده‌ام

۱۴

۰) جذابیت گذشته را دارم

۱) نگرانم که جذابیتم را از دست بدهم

۲) احساس می‌کنم که جذابیتم را روز به روز بیشتر از دست می‌دهم

۳) من زشت هستم

۱۵

۰) به خوبی گذشته کار می‌کنم

۱) به خوبی گذشته کار نمی‌کنم

۲) برای هر کاری مجبورم به خودم فشار بیاورم

۳) دستم به هیچ کاری نمی‌رود



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۱۶

۰) مثل گذشته خوب می خوابم

۱) مثل گذشته خوابم نمی برد

۲) یکی دو ساعت زودتر از معمول از خواب می پر م و دوباره خوابیدن برایم سخت می شود

۳) چند ساعت زودتر از معمول از خواب می پر م و دیگر خوابم نمی برد

۱۷

۰) بیشتر از گذشته خسته نمی شوم

۱) بیشتر از گذشته خسته می شوم

۲) از انجام هر کاری خسته می شوم

۳) از شدت خستگی هیچ کاری نمی توانم انجام دهم

۱۸

۰) اشتهایم هیچ تغییری نکرده است

۱) اشتهایم به خوبی گذشته نیست

۲) اشتهایم خیلی کم شده است



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۳) تازگی‌ها هیچ اشتهایی به غذا ندارم

۱۹

۰) اخیراً وزن کم نکرده‌ام

۱) تازگی بیش از دو و نیم کیلو وزن کم کرده‌ام

۲) تازگی بیش از پنج کیلو وزن کم کرده‌ام

۳) تازگی بیش از هفت کیلو وزن کم کرده‌ام

۲۰

۰) بیش از گذشته بیمار نمی‌شوم

۱) سردرد و دل‌درد و یبوست دارد اذیتم می‌کند

۲) به شدت نگران سلامت‌م هستم

۳) آن‌قدر نگران سلامت خود هستم که دست‌و‌پایم به هیچ کاری نمی‌رود

۲۱

۰) میل جنسی‌ام هیچ تغییری نکرده است

۱) میل جنسی‌ام تازگی کمتر شده است



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۲) میل جنسی‌ام خیلی کم شده است

۳) اصلاً هیچ میل جنسی در من باقی نمانده است

تفسیر آزمون

ابتدا باید نمره‌ها را باهم جمع کنید

۱۰-۱ شما افسرده نیستید

۱۶-۱۱ خطرناک و شدید است حتماً با روان‌پزشک یا روانشناس مشورت کنید افسردگی شما خفیف است

۳۰-۱۷ بهتر است هر چه زودتر با روانشناس مشورت کنید

۴۰-۳۱ افسردگی شما شدید است مشورت با روانشناس را فراموش نکنید

بیشتر از ۴۰ افسردگی شما بسیار است حتماً با روان‌پزشک مشورت نمایید



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

دستورات غذایی و دارویی در بیماری افسردگی

امروزه بیشتر افرادی که تحت درمان، تشخیص و یا مبارزه با افسردگی قرار می‌گیرند، تمایل به درمان‌های طبیعی و بدون عوارض جانبی دارند. همچنین با توجه به افزایش هزینه‌های دارویی و عوارض وحشتناک استفاده از این داروها، مانند گیجی، کند شدن جواب دادن به محرک‌ها، آسیب به خود، در حالت پیشرفته تمایل شدید به خودکشی، تمایل این افراد را برای استفاده از مواد طبیعی بیشتر می‌کند.

ما در اینجا به شما غذا و آشامیدنی موردنیاز، به‌عنوان درمان طبیعی جهت مقابله و کنترل

بیماری افسردگی را آموزش می‌دهیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

چای افسردگی شماره ۱

چای بابونه

بابونه قرن‌ها پیش توسط مصریان و امپراتورهای روم به دلیل فلاونوئیدهای خاص و بی‌همتای آن مورد استفاده قرار می‌گرفت. این گیاه همچنین راه‌حل بسیار خوبی برای رفع مشکلات خواب مورد استفاده قرار می‌گیرد.

تحقیقات و بررسی‌ها نشان داده است که بابونه نه تنها آرامش‌بخش است، بلکه می‌تواند باعث کاهش اضطراب و مبارزه با افسردگی شود. شاید به دلیل اثر قابل توجه آرام بخشی عروق خونی و ایفای عضلانی است. همچنین تسکین‌دهنده اعصاب و کنترل‌کننده قند بیماران دیابتی است. پژوهش‌ها نشان داد که ۸۷٪ از بیماران توانستند اضطراب خود را فقط توسط مصرف بابونه تا ۵۰٪ کاهش دهند. مصرف بابونه بین ۳ ماه تا یک سال برای تأثیر اثر کامل آن لازم است.

این گیاه خاصیت ضد باکتری نیز دارد.

هشدار: مصرف این گیاه به عنوان چای یا دمنوش برای کودکان زیر ۵ سال محدودیت دارد.

○ بابونه ۱ قاشق



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- آب جوش
- کمی شیر و عسل در صورت تمایل
- به مدت ۵ دقیقه دم کشیده و سپس نیم ساعت قبل از خواب میل شود.



چای افسردگی شماره ۲

چای نعنا

استفاده از این گیاه به عنوان یک راه حل برای سوءهاضمه از زمان مصر باستان مرسوم شد. برگ این گیاه حاوی میزان بالایی منتول است که هنگام خشک شدن حفظ می شود و به آرام سازی ماهیچه ها کمک می کند. بهترین روش خشک کردن این گیاه استفاده از سایه است. افرادی که از اضطراب و یا افسردگی رنج می برند با مصرف چای یا دمنوش نعنا قبل از خواب می توانند به آرامش اعصاب و عضلات خود برای ایجاد حالت خواب یا آرامش کمک کنند.

چای نعنا می تواند مورد استفاده کسانی قرار گیرد که از سندرم روده تحریک پذیر رنج می برند.

در مورد توجه اضطراب و افسردگی، کسانی که از سندرم روده تحریک پذیر، زخم های روده یا معده رنج می برند. این گیاه غنی از آنزیم هایی است که می تواند به تقویت سیستم ایمنی، بهبود سردرد و میگرن که خود منجر به اضطراب یا افسردگی کمک کند.

چای نعنا می تواند گزینه خوبی در کنترل بیماری ناشی از سفر و جاده باشد. مصرف ۳ بار در روز این چای به مدت دو تا سه روز قبل سفر نتیجه مطلوبی خواهد داشت و یا در طول سفرهای طولانی داخل یک فلاکس حمل گردد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

چای نعنا بدون کافئین بوده و قابل مصرف به صورت گرم یا سرد است. می توان آن را با شکر قهوه ای و یا عسل شیرین کرد.

برای تهیه چای نعنا می توان از برگ تازه یا برگ های خشک استفاده کرد. همچنین می توان از نعنا به عنوان عطر دهنده و طعم دهنده در هر نوع چای دیگر استفاده کرد.

نوشیدن این چای روزانه تا ۵ فنجان مجاز است ولی بیش از آن باعث رفلکس اسید معده و ایجاد مشکلات گوارشی و سوزش سر دل شود.



چای افسردگی شماره ۳

برگ لیمو تقویت‌کننده حافظه و ضد اضطراب است. گیاهی آرام‌بخش است که برای قرن‌ها در زمینه های دارویی استفاده می‌شود. عصاره لیمو یک آنتی‌اکسیدان بسیار قوی، ضد باکتری و ضد ویروسی است. بنابراین موجب تقویت سیستم ایمنی شده و از التهاب، عفونت و بیماری جلوگیری کند. برگ‌های گیاهان از زمان‌های دور برای بهبود زخم و درمان نیش‌های حشرات سمی استفاده شده است. این دم‌نوش می‌تواند در درمان بیماری‌های گوارشی از جمله نفخ، گاز، استفراغ، سوزش سر دل، کولیک، تسکین درد قاعدگی، درمان بیماری‌های قلبی و عروقی، کنترل ضربان قلب و حتی درمان کم‌اشتهایی بکار رود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

چای افسردگی شماره ۴

گیاه رزماری برای قرن‌ها در چای و پخت‌وپز استفاده شده است. همچنین به‌عنوان یک گیاه برای کمک به سردرد و استرس، افزایش حافظه و حفظ آن استفاده می‌شود. تأثیر فراوان بر خلق‌وخوی ما دارد. استنشاق عطر آن موجب آرامش و کاهش استرس می‌شود. این امر به‌خوبی در آزمونی به روی کاهش اضطراب و استرس در دانشجویان پرستاری که در حال آزمون بودند، مشخص شد. رزماری یک گیاه بسیار ایمن و مناسب است و می‌تواند به‌عنوان یک نوشیدنی در طولانی‌مدت استفاده شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ساده‌ترین داروی ضدافسردگی

۵۰ گرم ایتیمون شامی

۵ گرم زعفران

۵۰۰ گرم عسل

ابتدا ایتیمون را در هاون کوبیده و ریز شود. سپس همه را باهم مخلوط کرده سپس روزی یک قاشق شربت‌خوری میل شود.

عدم مصرف ترشی جات و سردی جات

عدم شرکت در مراسم اندوه و سوگواری و عزاداری



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ویتامین‌های گروه B را افزایش دهید.

ویتامین‌های گروه B (به‌خصوص B-12) در مغز نقش مهمی ایفا می‌کنند، تولید مواد شیمیایی در بدن عمدتاً تحت تأثیر این گروه ویتامین قرار می‌گیرند (سروتونین، دوپامین و اپی نفرین).

اگر شما کمبودی در این ویتامین‌ها داشته باشید ممکن است مشکلاتی در سیستم مغزی و همچنین بدن خود احساس کنید. بزرگسالان سالمند، افراد مبتلابه اختلالات گوارشی و افرادی که گیاهخواران هستند مستعد بسیار زیادی در کمبود این ویتامین بسیار مهم (B-12) هستند. این ویتامین در بسیاری از گوشت‌ها یافت می‌شوند. شما می‌توانید مواد غذایی غنی از ویتامین‌های گروه B را در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانید. مثل:

ماهی قزل‌آلا، ماهی خال‌مخالی، اسفناج، فلفل قرمز،



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

منیزیوم بیشتر

ما منیزیوم را کم‌اهمیت می‌دانیم. درحالی‌که چهارمین ماده معدنی فراوان در بدن است که از طریق رژیم غذایی باید تأمین گردد. این عنصر در بیش از ۳۰۰ سیستم آنزیم، تنظیم‌کننده، و طیف وسیعی از فعالیت‌های بیومکانیک بدن فعال است. بدون آن بدن ما نمی‌تواند انرژی تولید کند، سنتز DNA یا RNA مختل می‌شود، یا ضربان قلب غیرقابل تنظیم خواهد بود، و مواد شیمیایی موجود در مغز پایدار نخواهد ماند در نتیجه فرد را به سمت افسردگی و اضطراب پیش می‌برد.

رژیم‌های مدرن ما اغلب غذاهای بدون منیزیوم هستند و استرس روزانه و بیماری‌هایی مثل افسردگی نیز میزان آن را در بدن کمتر می‌کند (و کیست که در این روزها تحت فشار و استرس قرار نمی‌گیرد و مستعد بیماری افسردگی نیست؟) هیچ موجود زنده‌ای قادر به تولید آن نیست. ما باید منیزیوم را بخوریم، تا آن را به‌طور مستقیم به دست آوریم. بنابراین داشتن یک رژیم غذایی غنی از منیزیوم را به شما توصیه می‌کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

به عنوان مثال روزانه:

- مصرف نصف فنجان لوبیای سیاه پخته شده
- مصرف بادام یا آجیل خام
- یک عدد موز
- اسفناج بخارپز
- یک فنجان شیر سویا



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تخم کدو تنبل

مصرف روزانه یک فنجان تخم کدو می‌تواند چربی‌های سالم و منیزیم را به بدن شما برساند. تخم کدو به دلیل داشتن L-تریپتوفان، (اسیدآمینهای است که در تولید سروتونین دخیل است)، باعث کاهش ابتلا به بیماری افسردگی می‌شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly