كيفية التغلب على إكتئاب الشتاء



كثير من الناس يواجهون معركة مستمرة ضد الاكتئاب وخاصة في فصل الشتاء ، وبينما لا يوجد علاج سحري للكآبة ، هناك أشياء يمكنك القيام بها للمساعدة في تحسين المزاج، ولتصبح في أحسن حالة . في فصل الشتاء يصاب الإنسان بنوع من الخمول والكسل، بالرغم من كثرة ساعات النوم التي يقضيها الإنسان ليلاً.. ويتساءل البعض ما السبب وراء هذا الخمول والرغبة الشديدة في النوم، الأمر الذي يترتب عليه مضاعفات أخرى مثل الأرق أثناء النوم وفقدان القدرة على قيادة السيارات وحالة من الاضطراب والقلق . يؤكد الخبراء أن هذه التداعيات ترجع إلى أن ساعات النهار تبدأ بالانخفاض في الشتاء، ومن ثم تقل الفترة التى يتعرض فيها الإنسان للضوء

مما يجعل الجسم يفرز المزيد من هرمون الميلاتونين وهو الهرمون الذي يسبب حالة من الخمول والكسل. لذا يكون المرء في الشتاء في حاجة مستمرة إلى قدر إضافي من النوم، كما يعاني من الافتقار المستمر إلى الطاقة والقوة ويعاني من القدرة على التركيز وكذلك الافتقار إلى الحيوية بوجه عام.

نقدم لكم هنا أفضل عشر طرق للتغلب على الإكتئاب وكآبة الشتاء :

1) ممارسة الرياضة - التمرينات أو المشي وخاصة في الهواء النقي في الصباح يلعب دورا كبيرا في التقليل من الأكتئاب وتغير المزاج ، مارس التمارين والمشي نصف ساعة على الأقل مرتين إسبوعيا .

2) تناول الغذاء المتوزان - ما تأكله يلعب دورا كبيرا فيما تشعر به يوميا . سوف تجد على الأرجح أن النهم على الوجبات السريعة، والوجبات الخفيفة ممل ويجعلك تشعر بالتعب أكثر، دائما كن في محاولة لأكل الكثير من الفواكه الطازجة، سلطة والأسماك والخضروات وتجنب الأطعمة السكرية. يمكنك دائما استخدام مكملات غذائية فيتامين على شكل أقراص إذا كنت تشعر كما لو كنت لا تحصل تماماعلى فيتامين معين من المدخول الغذائي اليومي ولكن يجب استشارة الطبيب قبل أخذ أي مكمل غذائي .

3) شرب السوائل - لابد من التأكد من شرب ما لايقل عن 6 أكواب ماء يوميا وتجنب شرب الكافيين . كما أن الماء يزيد من التركيز والمحافظة على الجلد وليونتة ويحميها من الجفاف .

4) النوم - إذا كنت لا تحصل على قسط كاف من النوم سوف تصاب بالتعب وسرعة الانفعال، والأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب غالبا ما تكون المشكلة في النوم . إذا لديك مشكلة وأرق في النوم وخاصة وقت الليل عليك بأخذ دوش (شاور) للإسترخاء والتهدئة . كما إن إشعال الشموع المعطرة والمواقد خلق بيئة مريحة .

5) تجنب التأثيرات السلبية - إذا كان حول حياتك اناس يشغلون تفكيرك وأثروا في نفسيتك ونظام حياتك ، فلابد من تجنب هؤلاء الناس والإبتعاد عن مشاكلهم وجعل ذهنك صافي هادئ البال . حاول أن تجد وتجالس الناس السعيدة صافية القلب المرحيين مما يعدل من مزاجك .

6) التعبير عن مشاعرك والحصول على الدعم الأجتماعي - ليس من الجيد أن تقيد مشاعرك ، بل عليك التعبير عن مشاعرك والتحدث مع الناس والأصدقاء والعائلة أو أن تكتب لمجلة أو صحيفة .

7) الشمس المشرقة - الشمس هي واحدة من أفضل العلاجات لتلك الأيام عندما تشعر بالاكتئاب . محاولة للخروج في الشمس كلما كان ذلك ممكنا، أشعة الشمس تحتوي على uva التي تحفز الجلد وتنتج فيتامين d التي هي مفيدة للعظام.

8) إشغل نفسك - إذا كنت تجلس بدون أن تستفيد من وقتك فهذا سيؤدي للشعور بالإكتئاب إذا عليك إستغلال وقتك ، كأن تقوم بنزهة او مشاركة الأصدقاء في عمل خيري أو مشروع مربح .

9) فهم الاكتئاب - من المهم أن تحاول فهم الاكتئاب الخاص بك، وذلك سيمكنك من معرفة العلاج اللازم عمله لتخفف من حدة الأكتئاب لديك .

10) طلب المساعدة- الاكتئاب يمكن أن يكون من الصعب للغاية التعامل معه في بعض الأحيان ، لذلك عليك أن تسأل أشخاص أو أطباء لتأخذ منهم المشورة لكي يعطوك أفضل النصائح وتتغلب على الأكتئاب وتمشي في طريق السعادة .