



روش های درمان خانگی افسردگی پس از ابتلا به ویروس کرونا چیست؟

فرار از کووید افسردگی

و از هر پنج فردی که بیماری کرونای او بهبود پیدا کرده است، یکی مبتلا به افسردگی می شود. در ادامه درباره راه هایی برای درمان افسردگی پس از بیماری کرونا اشاره کرده ایم، راه هایی که کاملاً علمی است و اغلب مشاوران و روان شناسان، به افرادی که به آن ها مراجعه می کنند، پیشنهاد می دهند؛ راهکارهایی که هزینه زیادی ندارد و البته به درمان های خانگی افسردگی معروف هستند. پس اگر تازه غول بیماری کرونا را از پا انداخته اید اما حال روحی تان هنوز خوب نشده، این گزارش را بخوانید.

کرونا بیماری عجیبی است. بعد از ابتلا و بهبود، درست است که بیماری تمام می شود اما تازه راه برای ابتلا به بسیاری از بیماری های دیگر، از جمله بیماری های گوارشی، پوست و مو، کلیوی، دهان و دندان و بیماری افسردگی باز می شود. اضطراب، نگرانی، ترس از ابتلا به بیماری، قرنطینه، مشکلات اقتصادی و ترس از بیکار شدن، همه باعث شده است که بسیاری از شهروندان در پاندمی کرونا، دچار افسردگی شوند. آن طور که در تحقیقات پزشکان آمده است، ابتلا به افسردگی بعد از بهبود از کرونا فراوانی زیادی دارد

لیلا شوقی

روزنامه نگار

کاهش استرس، کاهش افسردگی را هم به همراه دارد. به اضافه اینها با مطالعه می توانید بی خوابی را هم درمان کنید. با خواندن کتاب های دلخواه تان عملکرد مغزتان را هم بهبود می دهید و باعث تقویت عضلات سیستم عصبی در مغزتان می شوید. آرامش و حواس پرتی از مشکلات، از اثرات دیگر مطالعه کتاب است. پس برای بهبود افسردگی تان کتاب به دست بگیرید که هم به سرانه مطالعه کشور کمک کرده و هم حالتان را بهتر کند.

کار هنری را شروع کنید: با خلق یک اثر هنری، حتما احساس بهتری پیدا می کنید. بنابراین خودتان را سرگرم کنید. فرقی ندارد چه کاری باشد؛ گلدوزی، خیاطی یا حتی قلم زنی و نقاشی. مهم این است که شما حس خوبی نسبت به خود پیدا کنید، اوقات فراغت خودتان را بسازید و از زندگی کردن لذت ببرید. این روزها فیلم های آموزش کلاس های هنری زیادی در فضای مجازی وجود دارد که می توانید از آنها کمک بگیرید. خدا را چه دیدید، شاید هنری که به آن مشغول می شوید، به زودی به منع درآمدی برای شما تبدیل شود.

بخندید: همه می دانند خنده بر هر درد بی درمان

مستقیم با خدا صحبت کنید یا مانند کودکی تان برای خدا نامه بنویسید. خداوند صدای شما را می شنود و آرامش به سراغ تان می آید. با عبادت احساس رهاشدگی، تنهایی و پریشانی از بین می رود و با آرامشی که نصیب تان می شود، خوابی راحت تر هم خواهید داشت.

برنامه ریزی کنید: اگر از صبح تا شب، روی کاناپه دراز کشیده اید، بهتر است که به خودتان بیاید و برای بهتر شدن حالتان یک کار مفید انجام دهید و برنامه ریزی کنید. لازم نیست کار عجیب و غریبی انجام دهید. تمام کارهای روزانه تان را با ذکر ساعت بنویسید؛ کارهایی مثل خرید روزانه، استحمام، غذا خوردن و... تلاش کنید که همه کارها را در مدت زمانی که تعیین شده است، انجام دهید. خودتان را به چالش بکشید و هر روز انجام یک کار جدید مانند پوشیدن یک لباس رنگی یا تغییر مدل مویتان را در برنامه خود قرار دهید. اگر نمی توانید به همه کارهایتان برسید، ایرادی ندارد، شما تلاش کرده اید و به بخش زیادی از برنامه ریزی روزانه تان عمل کرده اید؛ این یک موفقیت بزرگ است. **کتاب بخوانید:** تحقیقات زیادی وجود دارد که نشان می دهد مطالعه می تواند استرس را کاهش دهد.

روانی را افزایش دهد، بنابراین نگران نباشید اگر افسردگی سراغتان آمده است.

درمان خانگی افسردگی

تفکر مثبت داشته باشید: دیدگاه تان را تغییر دهید و نیمه پر لیوان را ببینید؛ شما بیماری را شکست داده اید و حالا سالم و سر حال در کنار اعضای خانواده هستید. بهتر است تفکرات منفی را دور بریزید و دیگر به بیماری فکر نکنید. به استعداد های تان فکر کنید، شاید شما مسؤولیت پذیری یا وقت شناسی یا این که می توانید خوب صحبت کنید، همه این توانایی ها را ندارند، پس احساس خوبی نسبت به خود پیدا کنید. بهتر است استعدادها و توانایی های تان را روی کاغذ برای خودتان بنویسید و خوشحال باشید این قدر توانمندید.

عبادت کنید: تحقیقات اخیر بر تاثیرات مثبت عبادت بر درمان افسردگی اشاره دارد. اگر می خواهید هورمون کورتیزول (هورمون استرس) را کاهش دهید و به جای آن هورمون سروتونین (هورمون خوش بینی و خوشبختی) بیشتر ترشح کنید، عبادت کنید. دعا کنید، نماز یا قرآن بخوانید، ذکر بگویید،

افسردگی آری یا خیر؟

قبل از هر چیز باید بدانید اصلاً افسرده هستید یا خیر. افسردگی یک اختلال شایع روحی و روانی است و حداقل یک بار ممکن است در طول زندگی تان، به آن مبتلا شوید. اگر بعد از بهبود از بیماری کرونا دچار ترس، نگرانی، استرس، غم، بد خوابی، تمرکز نداشتن و کاهش اشتها شده اید، باید بدانید احتمالاً شما هم به افسردگی مبتلا شده اید.

اگر این حالت ها را در خود دیده اید، نترسید، برخی از این نشانه ها طبیعی است؛ چرا که بسیاری از داروهایی که برای بهبود کرونا تجویز می شود، عوارضی دارند که برخی آنها باعث تشدید بیماری های روحی و اختلالات روانی می شود و البته خود بیماری ویروسی هم باعث ابتلا یا تشدید بیماری های ناشی از روحی می شود. شما در این وضعیت تنها نیستید در تحقیقاتی که در وهان چین منتشر شده است، آمده که یک سوم کسانی که به بیماری کرونا مبتلا شده اند، علائم عصبی از خود نشان می دهند.

در تحقیقات دیگری که در سال های ۱۹۱۸ تا ۱۹۱۹ در زمان شیوع آنفلوآنزا در جهان انجام شده، نشان می دهد عوامل عفونی ویروسی می تواند اختلالات