



لطفا این گزارش را نخوانید!

این گزارش برای شما مناسب نیست اگر افسردگی، اختلالات رفتاری یا روحی شما بیش از اندازه است. اگر پیش از ابتلا به بیماری و بهبود، سابقه بیماری روحی یا مصرف دارو داشته‌اید بهتر است این گزارش را نخوانید و برای درمان به پزشک معالج‌تان مراجعه کنید.

اگر میزان افسردگی شما حاد است، طوری که زندگی شما و اطرافیان‌تان را دچار اختلال کرده، باید به مشاور یا روان‌شناس مراجعه کنید. اگر در پروسه درمان یا مشاوره بودید و به بیماری کرونا مبتلا شده‌اید، خوب است به جای خواندن این گزارش به پزشک خود مراجعه کنید.

اگر سابقه بیماری‌های گوارشی و مغزی ناشی از استرس و اختلالات روانی را تجربه کرده‌اید، این گزارش برای شما مناسب نیست اما در صورتی که فقط سه هفته و تا یک ماه پس از بهبود از بیماری کرونا، دچار افسردگی شده‌اید و عوارض غیرطبیعی را می‌بینید و حالتان هم حاد نیست، این مطلب می‌تواند به شما کمک کند. در درمان‌هایی که در ادامه پیشنهاد می‌کنیم، این خود شما و فقط شما هستید که نقش درمانگر را ایفا می‌کنید.

بیشتر وقت بگذرانید. با اعضای خانواده تفریح کنید و با هم کارهای خانه را انجام دهید. بازی کردن را هم جدی بگیرید. اسم-فامیل، نقطه بازی، شطرنج و بازی‌های فکری متنوع، می‌تواند از شما، فرزند، مادر، پدر یا همسر شادتری بسازد.

تمیزکاری کنید: اگر می‌خواهید افسردگی را از خودتان دور کنید، بهتر است از بیرون شروع کنید و محل زندگی‌تان را مرتب و تمیز کنید. تحقیقات زیادی نشان می‌دهد تمیزکردن محیط اطراف، از نظر روحی باعث آرامش می‌شود. در این تحقیقات آمده است که تمیز کردن حدود ۲۰ دقیقه در روز، می‌تواند باعث سلامت روان شود. لازم نیست زیاد به خود سخت بگیرید، هر روز یک بخش از خانه را تمیز کنید تا هم خسته نشوید و هم سلامت‌تان را تضمین کنید.

آهنگ گوش کنید: اسمش را گذاشته‌اند موسیقی درمانی و پژوهش‌هایی زیادی هم بر تأثیرات موسیقی بر افراد مبتلا به افسردگی انجام داده‌اند. چکیده همه این مقالات به تأثیرات شگرف موسیقی بر کیفیت زندگی، احساس شادکامی و بهبود زندگی اشاره دارد. طبق این تحقیقات اگر به موسیقی گوش دهید، میل به ارتباط برقرار کردن با دیگران، مشارکت در کارهای گروهی، کاهش استرس و امید به زندگی در شما افزایش پیدا می‌کند. پس تا می‌توانید موسیقی گوش دهید، البته بهتر است موسیقی‌های شاد را انتخاب کنید.

بنویسید: نوشتن یکی از راه‌های تخلیه احساسات است. زیاد هم سخت نیست، درست شبیه

دواست اما شاید مهم‌ترین اثر خنده، درمان قطعی افسردگی باشد؛ پس تا می‌توانید بخندید، می‌توانید پنج دقیقه در روز را با صدای بلند بخندید. نگران برخورد دیگران نباشید، به اقتضای برونریزی که تنهایی، فقط بخندید. خندیدن در ابتدا سخت است اما بعد دیگر نمی‌توانید جلوی خودتان را بگیرید و این آرامش و احساس شادی است که نصیب‌تان می‌شود. نتیجه خندیدن با صدای بلند می‌تواند به کاهش هورمون‌های استرس، کاهش درد و آرامش در عضلات شما کمک کند. پس تا می‌توانید بخندید که شمای که خنده بر لب دارید، نسبت به دیگران، بهتر می‌توانید با مشکلات مقابله کنید.

ورزش کنید: ورزش کردن می‌تواند عملکرد مغزتان را بهبود بخشد و البته آرامش عضلانی و کاهش استرس را به همراه دارد و باعث آزادسازی اندورفین که از جمله مواد ضد افسردگی طبیعی در بدن است، می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد ورزش کردن حتی مانند داروهای افسردگی عمل می‌کند. برخی از ورزش‌ها مانند دوچرخه‌سواری، پیاده‌روی، یوگا، گلف، شنا کردن و ورزش‌های هوازی از جمله ورزش‌هایی است که ریتم تنفسی شما را بهبود می‌دهد و باعث آرامش شما می‌شود. اگر تا به حال ورزش نمی‌کردید، برای شروع به خود سخت نگیرید و سعی کنید ورزش کردن را برای خود مفرح و جذاب کنید.

با خانواده وقت بگذرانید: درست است، زندگی کردن در دوران قرنطینه و در شرایطی که همه تفریحات ممکن است سلامت شما را به خطر بیندازد، سخت و استرس‌زاست؛ بنابراین برای درمان خود با خانواده

بیش از اندازه از اینترنت و فضای مجازی و افزایش افسردگی تأکید دارد. در این تحقیقات آمده است که استفاده بیش از اندازه و کنترل نشده از فضای مجازی تا دو و نیم برابر بیشتر باعث استرس و ابتلا به افسردگی می‌شود. نوسانات خلقی، ضعف در تمرکز، بی‌قراری، رفتارهای پرخطرگرانه و نارضایتی از زندگی و در نتیجه افسردگی، نتیجه استفاده بیش از اندازه از فضای مجازی است.

از اخبار دوری کنید: از قدیم هم گفته‌اند که بی‌خبری، خوش‌خبری است. بهتر است که خود را کمتر در معرض اخبار منفی قرار دهید. با شنیدن یا خواندن اخبار منفی، به خود استرس وارد می‌کنید، ناراحتی به خود راه می‌دهید و باعث می‌شوید نه نایی برای انجام کارهای روزانه و نه حال خوبی داشته باشید. از طرف دیگر هیچ‌گاه اخبار بد را هم منتشر نکنید. درست است که مرگ و میر شهروندان در این مدت به دلیل ابتلا به بیماری، غمناک است و شما به عنوان یک شهروند دغدغه‌مند دوست دارید که واکنش نشان دهید، اما بهتر است که به فکر خودتان باشید و به شکل دیگری، با انتشار اخبار خوب، با ماسک زدن، با تشویق دیگران به تزریق واکسن، کمک به کسانی که توان تأمین داروی درمان‌شان را ندارند به هموطنان کمک کنید. کمک به دیگران خود می‌تواند یکی از راه‌های درمان افسردگی شما باشد.

حرف زدن است. می‌توانید هر احساسی را که دارید در قالب کلمات روی کاغذ بیاورید. اگر ناراحتید، می‌توانید ناراحتی‌تان را روی کاغذ بنویسید. اگر عصبانی هستید، با مداد و بدون بلند کردن قلم، کلمات را پشت هم و با اتصال بنویسید. تا زمانی که ناراحتی و عصبانیت‌تان فروکش می‌کند، بنویسید و بنویسید.

آشپزی کنید: آشپزی کردن یکی از راه‌های به دست آوردن آرامش است. هنر آشپزی دقت شما را بالا می‌برد اما چیزی که مهم است و حتی بسیاری از روان‌شناسان به آن تأکید دارند، درست کردن سالاد یا خرد کردن سبزیجات است. سالاد درست کردن می‌تواند هم یک غذای سالم و هم آرامش را نصیب‌تان کند؛ فقط کافی است که همه مواد سالاد یا غذا را به یک اندازه خرد کنید. مهم نیست خرد کردن مواد غذایی چقدر طول می‌کشد، مهم این است که شما به آرامش می‌رسید و ذهن‌تان نه متوجه تفکرات منفی که متوجه یک اندازه بودن مواد است.

روابط‌تان را کنترل کنید: اگر دوستی دارید که منفی‌باف است، بهتر است ارتباط‌تان را کم کنید؛ به جای آن، با دوستان مثبت‌اندیش در ارتباط باشید. از فضای مجازی دوری کنید و سعی کنید با برنامه و مدت کوتاهی در روز، از شبکه‌های اجتماعی استفاده کنید. تحقیقات زیادی بر تأثیرات منفی استفاده

آراستگی پوشش کارمندان خود را به باسپارید

پوشاک فرم

اولین ارائه‌دهنده تخصصی پوشاک ادارات



آدرس فروشگاه: تقاطع خیابان ولیعصر و طالقانی، مجتمع تجاری نور تهران، طبقه سوم تجاری، شماره ۹۰۶۷

تلفن: ۰۲۵-۸۸۲۲۶۰۳۵ همراه: ۰۹۱۲۷۰۱۵۱۲۲

@form1

manto_uniform

www.form1.ir

formiran@yahoo.com

سند کارخانه خودرو سمند مدل ۱۳۹۳ به رنگ سفید شماره انتظامی ایران ۹۹-۳۶۲-۹۹ شماره موتور 124K0472245 شماره شاسی NAAC91CC8EF672306 به نام سامان شاهوردی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

کارت و برگ سبز خودرو سواری سایپا مدل ۱۳۹۴ به شماره انتظامی ایران ۷۱-۶۶۹-۶۱ شماره موتور 5395631 و شماره شاسی NAS11100F3424384 متعلق به آقای پوریا پرتو مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

شماره تلفن های پانزهرش ۴۹۱۰۵۰۰۰ ۲۳۰۰۴۰۳۲ امور آگهی‌های روزنامه جام جم

سند و برگ سبز خودرو سواری سایپا 131SL به رنگ نوک مدادی - متالیک شماره موتور 4147232 شماره شاسی S1412290780989 پلاک ۴۸ ایران ۵۸۱ ج ۴۲ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است.