

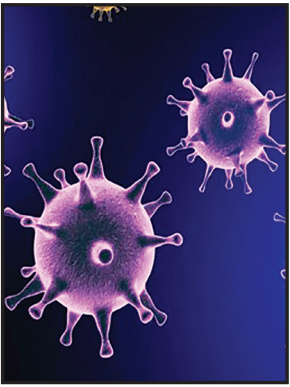
## زندگی مسئله‌ای برای حل کردن نیست، واقعیتی است که باید آن را تجربه کرد.

سورن کی‌یرگارد

### سلامت



## آیا نگرانی و استرس، خطر ابتلا به ویروس کرونا را افزایش می‌دهد؟



ذهن و روان گاهی دوست دارد چیزهایی را پررنگ‌تر ببیند، حواسمان به این توانایی آسیب‌رسان مغز و اعصاب باشد.

وضعیت ترس سیستم ایمنی بدن را از بین می‌برد. وقتی ترس را به دوستان و اعضای خانواده خود انتقال می‌دهید، تقریباً شبیه به انتشار میکروب به آنها است. شما نمی‌خواهید مردم ترس نیز می‌تواند مسری باشد که با شما چنین کنند. پس نباید این کار را با افراد دیگر نیز انجام دهید. بنابراین، دقیقاً مانند لبخند یا خمیازه، ترس نیز می‌تواند مسری باشد که در شرایط فعلی و در این مواقع بهتر است نگذاریم حس ترس به دیگران منتقل شود.

شایعات مرتبط با کرونا که موجب استرس شما خواهد شد.

**راهکارهای مقابله با استرس کرونا:** - اجتناب از شنیدن اخبار کذب و پیگیری رسانه‌های غیر معتبر

- پذیرش احساسات خود، از جمله ترس و اضطراب؛ نوشتن درون‌نویس، صحبت با دیگران و نیز انجام اعمال آرامش‌بخش مثل عبادت و مدیتیشن می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد.

- انجام فعالیت‌های روزانه، به شکل و شمایل مطمئن از منظر بهداشت فردی و به تعویق نینداختن آن‌ها؛ برای آرامش‌بخشی به ذهن و دور کردن آن از مسائل نگران‌کننده - دوری کردن از تغییرات و کارهای غیرضروری؛ به‌منظور کاهش سطح نگرانی و استرس

- اندیشیدن بعضی تمهیدات برای آرامش‌بخشی به خود و دیگران

بیتوته: این روزها بیشتر صحبت‌ها از بیماری کرونا است که باعث نگرانی بسیاری از افراد شده است، اگر شما هم استرس کرونا دارید حتماً این مطلب را بخوانید.

**افزایش فشار بر سیستم درمانی**

ترس و استرس بیش‌ازحد باعث حساسیت بیش‌ازحد افراد می‌شود به صورتی که بسیاری از افراد علائم بدنی خود را به‌صورت نادرست تفسیر می‌کنند و احساس می‌کنند که بیماری مبتلا شده‌اند بنابراین به بیمارستان‌ها و مراکز درمانی می‌روند. رفتن به مراکز درمانی در صورتی که علائم بیماری را نداشته باشید باعث افزایش فشار بر سیستم درمانی خواهد شد.

**تضعیف سیستم ایمنی**

ترس و اضطراب سبب تضعیف سیستم ایمنی و سرکوب سیستم دفاعی در برابر ابتلا به بیماری‌های ویروسی می‌شود.

**اختلالات روانی**

ترس و نگرانی از ابتلا به این بیماری در بیماران اعصاب و روان، اختلالات روانی به وجود می‌آورد. **افزایش شایعات**

اضطراب و استرس زیاد بیش‌ازحد سبب می‌شود افراد شایعات را بیشتر قبول کنند و خود به شایعات دامن بزنند تا بتوانند کمی از ترس و نگرانی خود بکاهند.

استرس بیش‌ازحد نسبت به آلوده شدن به ویروس، اختلال وسواس جبری به وجود خواهد آورد، در زمانی که اضطراب و استرس مبتلا شدن به بیمار تمام وجود فرد را فراگرفت از ترس اینکه آلودگی به سراغش نیاید مدام دوستان خود را هر لحظه با ژل و یا مواد ضدعفونی می‌کند و این درحالی‌که اصلاً نیاز نیست این کار را به هر شک و تردید به آلوده شدن، انجام شود.

برای کاهش فشار عصبی در شرایط بحرانی گاهی از یاد می‌بریم که به هر حرفی که از رسانه‌ها اعلام می‌شود نباید اطمینان کرد، از این‌رو

درخواست کمک از دیگران درست است که اتکا به خود نشانه خوبی از قدرت و خودکفایی است ولی برای رهایی از تنهایی و پیشگیری از عود مجدد افسردگی بهتر است از افرادی به‌عنوان حامی و پشتیبان کمک بگیرید، این می‌تواند شامل اعضای خانواده و یا دوستان نزدیک شما باشد.

**مراقبت از خود**

این همان چیزی است که همه ما اغلب فراموش می‌کنیم، هرازگاهی خودتان را در اولویت قرار دهید. اگر احساس خستگی کردید آن روز را تعطیل کرده و به رختخواب بروید. برای انجام کاری که از آن لذت می‌برید وقت بگذارید و مراقب سلامتی خود باشید. ارتباط عمیقی بین روح و جسم برقرار است پس خوب بخورید، ورزش کنید، به‌اندازه کافی بخوابید و از زندگی لذت ببرید.

**آرام باشید**

استرس منجر به وخیم‌تر شدن افسردگی می‌شود، بنابراین مرتباً تکنیک‌های آرام‌بخش را تمرین کنید. راه‌های زیادی وجود دارد که می‌توانید خودتان را به‌وسیله آنها به آرامش برسانید از قبیل دعا کردن، نمازخواندن، گوش دادن به موسیقی آرام‌بخش، دوش گرفتن، مدیتیشن ...

**رژیم غذایی مناسب**

یک رژیم غذایی سازگار با خلق‌وخو شامل مقدار زیادی غذای سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ (به‌طور خاص، دانه کتان، روغن بذر کتان و ماهی) است. اگر با خوردن غذاهای سرشار از امگا ۳ مشکل دارید از مکمل‌ها کمک بگیرید و مصرف قندها و کافئین را به حداقل برسانید.

**کنترل عادات خواب**

تحقیقات قابل‌استنادی وجود دارد که نشان می‌دهد داشتن یک برنامه خواب نامنظم شامل دیر به رختخواب رفتن و نداشتن خواب کافی احتمال عود افسردگی را افزایش می‌دهد. حدوداً هشت ساعت خواب شبانه الزامی است، بنابراین بهتر است قبل از خواب با دوش آب گرم یا خواندن کتاب ... خود را به آرامش دعوت کنید تا خواب خوبی را تجربه کنید.

**یابندهی به مصرف داروهای ضدافسردگی**

معمولاً تا شش ماه بعد از شروع مصرف داروهای ضدافسردگی حالتان بهتر می‌شود و ممکن است وسوسه شوید که مصرف داروهایتان را قطع کنید، برای پیشگیری از عود مجدد افسردگی بهتر است روز به طول بیانجامد نشانه‌ها و وضعیت بحرانی و درخواست کمک فوری است.

لحظه زندگی کنید تا از افکار مزاحم رهایی یابید. همچنین می‌توانید از شیوه‌های ذهن آگاهی برای رهایی از افکار منفی و تقویت افکار مثبت استفاده کنید.

**شناسایی محرک‌ها**

اگرچه بیشتر افرادی که از افسردگی رنج می‌برند علائم مشابهی دارند اما علت افسردگی در هر فردی با دیگری متفاوت است. هرکسی محرک‌های منحصربه‌فرد خود را دارد که از طریق شناسایی می‌تواند از خودش در برابر آنها محافظت کند. در مورد محرک‌هایی مانند دیدن افرادی خاص، قرار گرفتن در مکانی خاص، فرارسیدن رویداد و تاریخی خاص که شما را به عود مجدد افسردگی سوق می‌دهد فکر کنید و ببینید چه راهکارهایی برای کاهش تحریک‌پذیری از آنها پیدا می‌کنید.

**یادداشت احساسات**

تهیه یک دفتر یادداشت که روزانه احساسات خود را در آن ثبت کنید بهترین کار برای تقویت خودآگاهی است. چک کردن روزانه وضعیت احساسی می‌تواند در پیشگیری از عود مجدد افسردگی به شما کمک کند. اگر وقت زیادی برای نوشتن ندارید کافی است احساسات خود را در چند جمله خلاصه کنید و یا وضعیت احساسی خود را از ۰ تا ۱۰ امتیازبندی کنید و هر روز به حال روحی خودتان یک امتیاز بدهید. به‌طورکلی، الگوی از احساسات نشان می‌دهد که در حدود ۷ تا ۱۰ روز به طول بیانجامد نشانه‌ها و وضعیت بحرانی و درخواست کمک فوری است.

شما زمانی مضطرب می‌شوید که فکر می‌کنید باید همه‌چیز مرتب و تحت کنترل و اراده شما باشد، بهتر است به خودتان یادآور شوید که من فقط یک انسانم و قادر به کنترل و انجام هر کاری نیستم، زمانی که حد و حدود خود را درک کنید و انتظار زیادی از خودتان نداشته باشید، از اتفاقاتی که می‌افتد کمتر ناراحت و مضطرب می‌شوید.

**به‌طور مرتب ورزش کنید**

چگونه ورزش باعث افزایش روحیه می‌شود؟ - ورزش منظم روزانه به بهبود کیفیت خواب و کنترل احساسات درونی کمک می‌کند.

- ورزش می‌تواند با ایجاد اعتمادبه‌نفس توانایی کنترل احساسات را بیشتر کند.

- ورزش باعث افزایش سطح هورمون‌های اندروژین و سروتونین شده و به شما احساس بهتری می‌دهد.

- یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید.

موضع دلسوزانه و حمایتی، شانس پیشگیری و بهبودی را افزایش می‌دهد. به یاد داشته باشید که هر سرماخوردگی یا سرفه مربوط به ویروس کرونا نیست.

طبیعی است که هنگام خواندن خبرهایی در مورد شیوع بیماری، احساس آسیب‌پذیری کنید؛ اما مهم است که این احساسات را کنترل و به دیگران یادآوری کنید تا از سلامت جسمی و روحی شما مراقبت کنند.

همچنین باید از عادت‌هایی که در درازمدت مضر هستند، مانند سیگار کشیدن و نوشیدن الکل خودداری کنید.

**چند توصیه برای مراقبت از خود در جهت پیشگیری از عود مجدد افسردگی**

کاهش انتظار از خود



شما زمانی مضطرب می‌شوید که فکر می‌کنید باید همه‌چیز مرتب و تحت کنترل و اراده شما باشد، بهتر است به خودتان یادآور شوید که من فقط یک انسانم و قادر به کنترل و انجام هر کاری نیستم، زمانی که حد و حدود خود را درک کنید و انتظار زیادی از خودتان نداشته باشید، از اتفاقاتی که می‌افتد کمتر ناراحت و مضطرب می‌شوید.

**به‌طور مرتب ورزش کنید**

چگونه ورزش باعث افزایش روحیه می‌شود؟ - ورزش منظم روزانه به بهبود کیفیت خواب و کنترل احساسات درونی کمک می‌کند.

- ورزش می‌تواند با ایجاد اعتمادبه‌نفس توانایی کنترل احساسات را بیشتر کند.

- ورزش باعث افزایش سطح هورمون‌های اندروژین و سروتونین شده و به شما احساس بهتری می‌دهد.

- یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید.

موضع دلسوزانه و حمایتی، شانس پیشگیری و بهبودی را افزایش می‌دهد. به یاد داشته باشید که هر سرماخوردگی یا سرفه مربوط به ویروس کرونا نیست.

طبیعی است که هنگام خواندن خبرهایی در مورد شیوع بیماری، احساس آسیب‌پذیری کنید؛ اما مهم است که این احساسات را کنترل و به دیگران یادآوری کنید تا از سلامت جسمی و روحی شما مراقبت کنند.

همچنین باید از عادت‌هایی که در درازمدت مضر هستند، مانند سیگار کشیدن و نوشیدن الکل خودداری کنید.

**چند توصیه برای مراقبت از خود در جهت پیشگیری از عود مجدد افسردگی**

کاهش انتظار از خود

## چند علامت که می‌تواند شما را آگاه کند افسردگی دارید

را به شما وارد می‌کند. همه‌چیز برایتان بی‌اهمیت است. هدفی در زندگی ندارید. امید و عقیده‌ای ندارید و زندگی کاملاً برعکس فیلم‌ها است.

ممکن است هرکسی از بیرون شما را بپندد فکر کند فقط آدم خسته‌ای هستید که سخت کار می‌کند و فقط باید کار خود را برای مدتی رها کنید و به استراحت و مسافرت بپردازید.

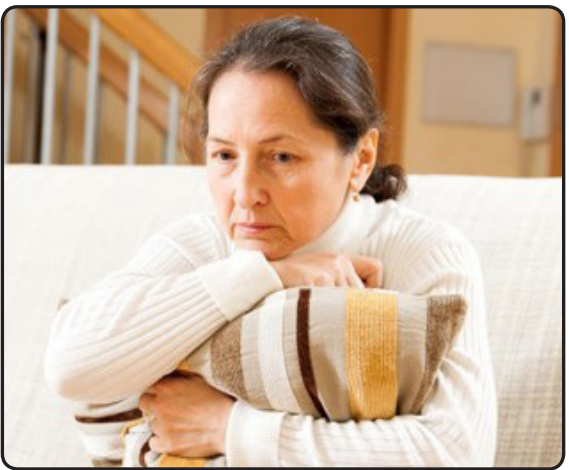
ممکن است که وقتی با فردی روبرو می‌شوید لبخند بزیند و طوری وانمود کند که همه‌چیز خوب است و مشکلی وجود ندارد و سعی می‌کند همه‌چیز را از دیگران پنهان کند و تنها باشید. شما هرگز نمی‌دانید که اشکالی در کار هست و شما فرد سالمی نیستید.

افسردگی ظاهری فریبنده دارد و فکر می‌کنید هیچ مشکلی وجود ندارد و شما فقط کمی خسته هستید. این افسردگی کمک رشد می‌کند و به‌جای می‌رسد که دیگر هیچ راهی ندارید. گاهی اوقات می‌توان با انجام کارهایی از پیشرفت افسردگی جلوگیری کرد. افسردگی را نمی‌توان به‌طور کامل از بین برد ولی می‌توان با انجام یک سری از کارها تسکین پیدا کرد.

در اینجا ما نشانه‌هایی از افسردگی را برای شما آورده‌ایم که می‌توانید با دانستن این‌ها بفهمید که خود و یا اطرافیانان افسردگی دارید یا نه.

**صداهایی که در ذهن وجود دارد معنی پیدا می‌کنند**

همه افراد کمتر از خود انتقاد می‌کنند ولی فردی که افسرده هست در مورد خودش بسیار بدبین می‌شود مثلاً می‌گوید من نمی‌توانم این کار را انجام دهم



در بسیاری از فیلم‌ها افسردگی نشانه‌های بزرگی دارد که همراه با اشک، اندوه و تاریکی است. ولی در زندگی واقعی این‌گونه نیست ممکن است افسردگی نشانه‌های کوچکی داشته باشد که به‌راحتی قابل‌مشاهده است. تصور کنید که یک جسم سنگین روی سرتان وجود دارد که هر چه فشار وارد می‌کنید نمی‌توانید آن را از خود دور کنید. افسردگی هم چنین حسی

گفت فردی دچار بیماری افسردگی است اگر حیوان خانگی داشته باشد نمی‌تواند به آنها رسیدگی کند و به‌این‌علت هر روز احساس گناه می‌کند و این‌یک نشانه خوبی است.

**شما واقعاً خسته هستید، اما نمی‌توانید یک شب خوب بخوابید**

بسیاری از افراد افسردگی را با عدم توانایی بیرون آمدن از رختخواب مرتبط می‌دانند؛ اما این بدان معنا نیست که کل زمان در خواب هستید، یا وقتی خواب می‌بینند، احساس استراحت می‌کنند. وقتی بخواهند بخوابند، نمی‌توانند بخوابند، وقتی می‌خواهند بیدار بمانند نمی‌توانند بیدار بمانند.

از جواب دادن به نامه‌ها و یا پیام‌های خودداری می‌کنید

روابط افراد افسرده با دیگران کم و درنهایت متوقف می‌شود.

**شما بسیار حساس هستید و هر چیز کوچکی شما را اذیت می‌کند**

افراد افسرده بسیار حساس می‌شوند حتی صدای غذا خوردن و یا راه رفتن و نفس کشیدن افراد اذیت می‌شوند.

**تمرکز برای شما واقعاً دشوار است**

فردی که افسرده است نمی‌تواند کتاب بخواند و حتی فیلم‌ها را نمی‌تواند کامل ببیند. حوصله دیدن چیزهای جالب را ندارد.

**الکل بیشتری می‌نوشید**

فردی که افسرده باشد و الکل هم می‌نوشد به‌مرورزمان الکل بیشتری استفاده می‌کند و با این کار افسردگی طولانی‌تری خواهد داشت و دیرتر به سمت سلامتی خواهد رفت.

و یا من خوب نیستم.

**انجام کارهای روزمره کاهش پیدا می‌کند**

کارهای روزمره‌ای هستند که برای ما عادت شده‌اند و بدون اینکه در موردشان فکر کنیم آنها را انجام می‌دهیم ولی زمانی که این کارها برایتان بی‌معنی شود و انجام دادن آنها سخت شود دچار بیماری افسردگی هستید.

در این هنگام ظرف‌ها در ظرف‌شویی جمع می‌شوند تا جایی که فرد مجبور می‌شود غذا از بیرون سفارش دهد تا نیازی به شستن ظرف‌ها نباشد. گاهی اوقات حتی زحمت این کار را هم نمی‌کند و فقط یک‌تکه پنیر می‌خورد.

چه کسی دوست دارد که یک کوه ظرف در سینک خود داشته باشد.

**از سواک زدن یا دوش گرفتن خودداری می‌کنید**

رعایت بهداشت به نظر ساده می‌آید، ولی افرادی که افسرده هستند مراقبت کردن از خود و چیزهای دیگر را یک کار بی‌هوده می‌دانند حتی لباس تمیز هم نمی‌پوشند.

**هیچ کاری را هرچند کوچک و ساده قادر نیستید انجام دهید**

فرد افسرده ممکن است حتی داروهای ضدافسردگی را از طریق پست تحویل بگیرد. حتی رساندن خود به ماشین برای تهیه دارو یک کار بسیار سختی باشد. حوصله رفتن به فروشگاه و یا صحبت کردن با دیگران را نداشته باشد هرچند که می‌داند به این چیزها نیاز دارد.

**احساس گناه می‌کنید**

ممکن است دیدن این جمله خنده‌تان بگیرد. یکی از راه‌هایی که می‌توان



**گل‌گاوزبان**

دم‌نوش گل‌گاوزبان از قدیمی‌ترین و پرمصرف‌ترین دم‌کردنی‌ها در بین مردم ایران است.

آرام‌بخش اعصاب، تقویت‌کننده کلیه و کبد، نشاط‌آور و پیش‌گیری‌کننده از افسردگی است.

گل‌گاوزبان، سنبل طیب و به‌لیمو را به همراه آب جوش در قوری دم کنید. اگر از رنگ سیاه گل‌گاوزبان خوشتان نمی‌آید چند لیموعمانی را به قوری اضافه کنید.

**سیر و عسل**

سیر و عسل هرکدام به‌تنهایی بسیار مقوی و مؤثر در تقویت سیستم ایمنی بدن هستند و ترکیب آنها برای سرماخوردگی و حتی بهبود عفونت‌ها بسیار خوب و کاربردی است. ماده

تشکیل‌دهنده این ترکیب، آلیسین است که یک ترکیب بسیار فعال است که برای بیماری‌های فشارخون، کلسترول و بیماری‌های قلبی بسیار مؤثر است.

**تخم‌بالنگو و بارهنگ**

استفاده خیس کرده تخم‌بالنگو و بارهنگ در آب و گلاب همراه با قدری زعفران، یکی از دم‌نوش‌های مؤثر خواهد بود. برای تهیه این دم‌نوش باید سه‌چهارم لیوان آب، یک چهارم لیوان گلاب و یک قاشق چای‌خوری تخم‌بالنگو را همراه با یک قاشق چای‌خوری تخم‌بارهنگ با یکدیگر مخلوط نموده و نیم ساعت صبر کنید تا بالنگو و بارهنگ به‌خوبی لعاب دهند.

آنگاه سر قاشق چای‌خوری زعفران ساییده شده را به مواد قبلی اضافه نموده و مجدد هم بزیند؛ بعدازآن می‌توانید دم‌نوش را با اضافه کردن قدری عسل طبیعی کم‌کم بنوشید.

این مقدار را ۲ تا ۳ بار در روز برای بزرگسالان قابل‌تکرار و مؤثر است.

## دم‌نوش‌هایی برای کاهش استرس و تقویت ایمنی بدن در برابر کرونا

این دم‌نوش برای افزایش هوشیاری و آرامش شما بسیار مؤثر است.

نصف قاشق غذاخوری پودر چای سبز را به یک فنجان آب جوش اضافه کنید. بعد آن را بجوشانید تا پودر ته‌نشین شود.

پیش از استفاده محلول را صاف کنید.

**بابونه**

بابونه یکی از گیاهان دارویی است که می‌تواند در درمان مشکلات عصبی و اضطراب مؤثر باشد؛ همچنین به کاهش استرس کمک می‌کند. بابونه دارویی آرامش‌بخش است که بخار آن مستقیماً به بخش بویایی مغز می‌رود و همین مسئله باعث کاهش اضطراب می‌شود.

۳ تا ۴ قاشق غذاخوری بابونه را به دلیوان آب جوش اضافه کنید و بگذارید ۵ دقیقه دم بکشد.

این حس استرس و ناراحتی برای هیچ شخصی بیگانه نیست. زمان اضطراب، خوردن بعضی گیاهان می‌تواند به کاهش اثر این وضعیت و عارضه‌های ناشی از آن، کمک کند.

من‌جمله این گیاهان می‌توان به موردهای زیر اشاره نمود که هم آرامش‌بخش است و هم به تقویت سیستم ایمنی و پیش‌گیری از بیماری‌های دستگاه تنفسی کمک می‌کند:

**چای سبز**

پلی فنول موجود در چای سبز، استرس را کاهش می‌دهد. چای سبز همچنین مملو از کافئین است.