

Ten tips to get rid of the depression. . Without drugs

TweetMay 4, 2013

Here are some simple tips that can help you fight your fight against depression!

While you might think that not depressed trick you in the face, falling prey to the frustration and despair, in fact you are not powerless at all! There are several methods of treatment as well as medication can you face depression. You can change your eating habits, lifestyle and even the way you think, you can do a lot of simple ways to get rid of the ktaeab.

Here are some simple tips that can help you fight your fight against depression!

1-Place the routine

Dissolve the barriers between depression days, it all resembled each other, that you are the expert advises depressed can make your day routine flat and commit to it, so as not to lose the sense of following days select your schedule and stick to it.

2-Set targets

When depression may feel that you can't accomplish anything more than your grief bad, break this vicious circle developing daily goals for yourself, start with simple goals and then move to the more difficult.

3-January aerobics

Exercise leads to the secretion of a natural chemical in the body called endorphins, which improves mood. Don't need violent sports enough hiking for a few minutes ...And note the difference!.

4-Healthy eating

There is no magic food recipe to get rid of the depressive, but pay attention to what you eat is important. Have you depression to excessive eating, do not succumb to this feeling, which may increase your mood worse. There are some studies that suggest that eating foods containing acids Omega- 3 fatty acids such as salmon, tuna, containing folic acid such as spinach, avocados can improve mood.

5-Get adequate sleep

You cant sleep, depression and lack of sleep make you depressed! What do you do? But your system is. I go to sleep and wake up at the same time every day, try not to fall asleep in the middle of the day, beyond the TV and computer from your bedroom.

6-Take responsibility

While suffering depression may want to get rid of the responsibilities on your shoulders, don't succumb to this feeling! Continued mixed with others and the usual everyday tasks may run this unit to let natural depression, may work full-time or part-time or volunteer work, just avoid isolation!

7-Challenge negative thoughts.

Half of the way to get rid of depression you can piece battle against your mind you, not the way you think, does not resort to bad interpretations but I use logic, if you feel you are not lovable looking for physical evidence for it!

Need training but it puts you in control.

8-Consult your doctor before taking any medications.

Promises of some dietary supplements promising future in the treatment of depression, such as folic acid and fish oil.

Should consult a doctor before taking any supplements.

9-Do something new.

Do volunteer work, learning a new language try something no experience before, pushing the body to secrete dopamine is associated with improved mood and feeling happy.

10. try to enjoy!

Find fun to do, and that I felt that there was no ybhegk anymore, don't worry this is just a symptom of depression, keep trying and don't give up.

And finally Frustration and hopelessness and depression can not solve any problem. But take religiously to the depths of loneliness and isolation, so resisted as much as possible and use the God of ...

عشر نصائح للتخلص من الاكتئاب . . دون أدوية

حين تصاب بالإكتئاب قد تعتقد أن لا حيلة لك في مواجهته فتسقط فريسة للإحباط واليأس، في الحقيقة أنت

لست عاجزاً على الإطلاق ! هناك عدة طرق للعلاج بالإضافة إلى الأدوية يمكنك أن تواجه بها الاكتئاب.

يمكنك أن تغير عاداتك، نظام حياتك وحتى طريقة تفكيرك، يمكنك أن تفعل الكثير من الوسائل البسيطة لتتخلص من الاكتئاب.

لتتخلص من الاكتئاب.

إليك بعض النصائح البسيطة التي يمكن أن تساعدك في خوض معركتك الخاصة ضد الاكتئاب!

- ضع روتيناً

يذيب الاكتئاب الحواجز بين الأيام فيجعلها جميعاً تشبه بعضها البعض، إن كنت مكتئباً ينصحك الخبراء أن تصنع ليومك روتيناً ثابتاً وتلتزم به، كي لا تفقد الشعور بتتابع الأيام حدد جدول لأعمالك والتزم بإنهائه.

- حدد أهدافاً

عندما تصاب بالإكتئاب قد تشعر بأنه لا يمكنك إنجاز أي شيء مما يزيد اكتئابك سوء ، اكسر هذه الدائرة المفرغة وضع أهدافاً يومية لنفسك، ابدأ بأهداف بسيطة وسهلة ثم انتقل إلى الأصعب.

- مارس التمارين الرياضية

ممارسة التمرينات الرياضية يؤدي إلى إفراز مادة كيميائية طبيعية في الجسم تدعى الإندورفين والذي يعمل على تحسين المزاج. لا تحتاج إلى ممارسة رياضات عنيفة يكفي ممارسة رياضة المشي لبضع دقائق...ولاحظ الفرق !.

- تناول الطعام الصحي

لا يوجد وصفة غذائية سحرية للتخلص من الاكتئاب، إلا أن الانتباه لما تأكل أمر مهم. قد يدفعك الاكتئاب إلى الإفراط في تناول الطعام، لا تستسلم لهذا الشعور الذي قد يزيد مزاجك سوءاً. هناك بعض الدراسات التي ترجح أن تناول الأغذية المحتوية على أحماض الأوميغا 3 الدهنية كالسلمون والتونة والمحتوية على حمض الفوليك كالسبانخ والأفوكادو يمكن أن تحسن الحالة المزاجية

- أحصل على القدر الكافي من النوم

يجعلك الأكتئاب غير قادر على النوم بصورة كافية، وتجعلك قلة النوم مكتئباً! فماذا بوسعك أن تفعل؟ غير نظام حياتك.. أذهب إلى النوم واستيقظ في نفس الموعد كل يوم، حاول ألا تغفو في منتصف اليوم، ابعِد التلفاز والكمبيوتر عن غرفة نومك.

- تحمل المسؤولية

حين تصاب بالأكتئاب قد ترغب في التخلص من المسؤوليات الملقاة على عاتقك، لا تستسلم لهذا الشعور! أستمِر بالأختلاط بالآخرين ومارس مهامك اليومية المعتادة قد يعمل هذا وحده على شفائك طبيعياً من الأكتئاب، مارس العمل بدوام كامل أو جزئي أو حتى العمل التطوعي، فقط تجنب الإنعزال!

- تحدّ أفكارك السلبية.

نصف الطريق للتخلص من الأكتئاب يمكنك قطعه بمعركة ضد عقلك أنت، غير طريقة تفكيرك، لا تلجأ للتفسيرات السيئة بل أستعمل المنطق، إن شعرت أنك غير محبوب أبحث عن الدليل المادي لذلك! يحتاج ذلك تدريباً إلا أنه يضعك في موقع السيطرة.

- استشر طبيبك قبل تناول أي أدوية.

تبشر بعض المكملات الغذائية بمستقبل واعد في علاج الأكتئاب، كحمض الفوليك وزيت السمك. إلا أنه ينبغي استشارة الطبيب قبل تناول أي من تلك المكملات.

9-أفعل شيئاً جديداً.

قم بعمل تطوعي، تعلم لغة جديدة جرب شيئاً لم تجربه من قبل، يدفع هذا جسمك لإفراز الدوبامين المرتبط بتحسين المزاج والشعور بالسعادة.

10- حاول أن تستمتع!

حاول أن تجد أمراً ممتعاً للقيام به، وإن شعرت أنه لا يوجد ما يبهبك بعد الآن فلا تقلق هذا مجرد عرض من أعراض الأكتئاب، أستمِر في المحاولة ولا تيأس.

و أخيرا..الإحباط و اليأس و الاكتئاب لا يستطيعون حل أي مشكلة .. بل يأخذون بصاحبهم إلى أعماق الوحدة و الانعزال ،، لذلك قاوم قدر المستطاع و استعن بالله تعالى...