

خمسة نصائح تخلصك من الشعور بالاكتئاب

لا شك أن كلاً منا قد يمر في مراحل حياته المختلفة بالحزن والاكتئاب، سواء كان مزمناً أو عرضياً أو مرحلياً، ما يؤثر على مجرى الحياة، فيضعف همة الإنسان ويعزله عن محيطه.

وبدائية طريقك للتخلص من هذا الشعور هو أن تكون على يقين أن الإصابة بالاكتئاب أمر طبيعي يحدث لكل شخص بغض النظر عن أسلوب حياته أو النجاحات التي حققها، ولكن عليك أن تقاوم هذا الشعور وتبدأ في إتباع كل ما يساعدك على الخروج لدائرة الحياة الطبيعية بأسرع وقت. وفي ما يلي بعض النصائح التي تساعد على التخلص من الشعور بالاكتئاب:

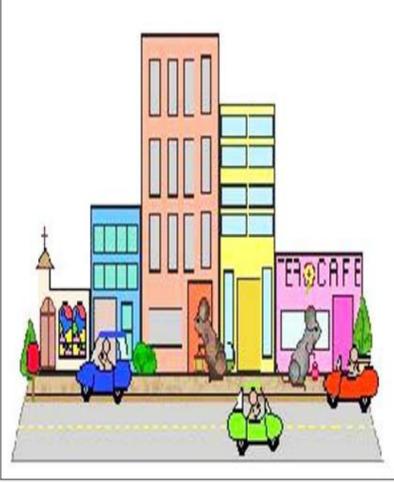
الرياضة : ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم قد تكون هي ما تحتاج إليه للتخفيف من حدة الكآبة أو القلق. حيث أظهرت دراسة أجراها فريق من الباحثين في المركز الطبي بجامعة ديوك، أن الانخراط في التمارين الرياضية الخفيفة ثلاث مرات في الأسبوع، يعطي نفس مفعول الأدوية المضادة للاكتئاب. فالرياضة تؤثر على المواد الكيميائية في الدماغ وتحسن من تدفق الدم إلى المخ، وليس من الضروري القيام بأنشطة قوية، فالمشي لمدة 30 دقيقة على الأقل ثلاث مرات في الأسبوع يساعد في تحسين المزاج.

أليوجا : عندما تسمح لجسمك بالاسترخاء فإنك تساعد على رؤية العالم من منظور أكثر تفاؤلاً. وهناك طريقة واحدة لتحقيق الاسترخاء بشكل فعال وهي ممارسة اليوجا التي باتت اليوم تأخذ شعبية متزايدة. إذ أظهرت الدراسات أن اليوجا المرتبطة بتمارين التنفس يمكن أن تخفض مستويات الكورتيزون، وهو هرمون الغدة الكظرية التي تسبب الإجهاد. ودراسة أخرى وجدت أن ممارسة اليوجا لها نتائج فورية في تحسين مستويات المزاج العصبي المتصلة بحمض جاما، إذ تبين أن انخفاض مستويات جاما في الدماغ يزيد من مستوى القلق والاكتئاب.

الغذاء والفييتامينات : الأطعمة التي تختارها يمكنها أن تؤثر على مزاجك. إن النقص في بعض المغذيات يرتبط بالاكتئاب الإنسان مثل نقص أحماض أوميغا 3 الدهنية، والزنك والسيلينيوم والكروم وفيتامين (د)، وفيتامينات B12 وحامض الفوليك.



بيت جميل.. ولكن!

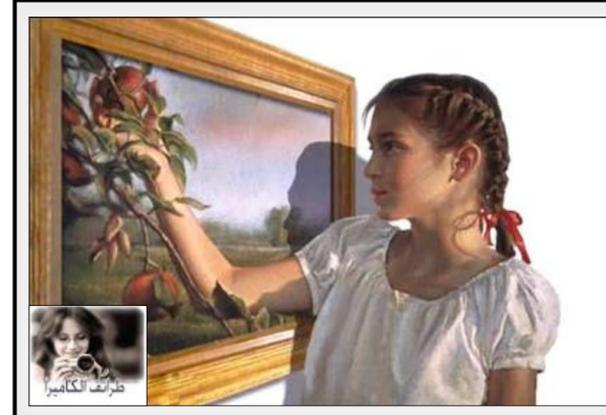


أراد رجل أمريكي أن يبيع بيته لينقل إلى بيت أفضل.. فذهب إلى أحد أصدقائه وهو رجل أعمال وخبير في أعمال التسويق.. وطلب منه أن يساعده في كتابة إعلان لبيع البيت وكان الخبير يعرف البيت جيداً فكتب وصفاً مفصلاً له أشاد فيه بالموقع الجميل والمساحة الكبيرة ووصف التصميم الهندسي الرائع ثم تحدث عن الحديقة وحمام السباحة... الخ. وقرأ كلمات الإعلان على صاحب المنزل الذي أصغى إليه في اهتمام شديد وقال.. أرجوك أعد قراءة الإعلان.. وحين أعاد الكاتب القراءة صاح الرجل يا له من بيت رائع. لقد ظلت طول عمري أحلم باقتناء مثل هذا البيت ولم أكن أعلم إنني أعيش فيه إلى أن سمعتك تصفه ثم أبتسم قائلاً من فضلك لا تنشر الإعلان فبيتي غير معرض للبيع!

وتقول مؤلفة كتاب "حماية الدماغ" إن تناول أغذية معينة يمكن أن تعزز الحالة المزاجية للشخص في ظل ظروف عادية والسر هو في تناول نظام غذائي متوازن. وهناك ستة فيتامينات ومعادن أساسية يجب أن يحصل عليها الإنسان من أجل التغلب على الحزن الجسدي، وهي "خمسون جراماً من فيتامين B1 التي تريح الجسم من التعب وتحسن الذاكرة، وخمسون جراماً من B2 التي تحفز إنتاج المواد الكيميائية وتحسن المزاج وكذلك فيتامين B6، 50 جراماً من الفوليك أسيد التي تزيل الاكتئاب، وفيتامين D والسيلينيوم التي تعطي الشعور بالسعادة.

أستاذ ورئيس قسم علم النفس في جامعة تكساس الدكتور جيمس ديليو بنبيكر، يقول إنه على الرغم من أن الأبحاث حول قيمة الكتابة التعبيرية لا تزال في بدايتها، إلا أن من الواضح أنه يحسن من الصحة الذهنية للمرء. يوصي بالكتابة لمدة لا تقل عن 15 دقيقة يومياً، على الورق أو الكمبيوتر لمدة ثلاثة أو أربعة أيام متتالية. مع ضرورة عدم التوقف عن الكتابة بسبب القلق بشأن الأخطاء الإملائية أو النحوية. الضوء : تظهر الأبحاث أن عدم وجود ضوء الشمس خلال أشهر الشتاء المظلمة يمكن أن يسبب حالة الاضطرابات العاطفية الموسمية أو الكآبة الشتوية. وتقول المعالجة الطبيعية الآن جيم لوجان إن التعرض لأشعة الشمس الطبيعية يمكن أن يساعد في مكافحة هذه المشكلة، كما يمكن الاستخدام المنتظم للطيف الضوئي المربع. وتقول لوجان إن استخدام مربع الضوء في وقت مبكر من صباح اليوم يعطي مفعول أشعة الشمس.

خارج إطار الصورة



أمثال شعبية



توالفوا المجانين إلى دهليز .

توالفوا : تجمعوا ، دهليز : سرداب ، ويقال هذا المثل حينما يتكلم الأشرار في مكان واحد أو يضمهم محفل .

تكلمه رطل ما يفهمش وقية .

يقال للذي لا يعبر قولك أي اهتمام .

أنت يومك مع من تغديت .

أي أن مبداه يدور مع الذي ينتفع منه كما قال الشافعي: ولا خير في ود امرئ متقلب .

إذا الريح مالت مال حيث تميل .

آخرتها حفرة .

المراد بها القبر ، قال الشاعر:

كل ابن أنثى وإن طالت سلامته

يوماً على آلة حديد محمول

أوي جمرة ولا تؤولي تمره .

أي أن أكل التمر في الليل قد يثقل المعدة صحياً .

إذا جاءك عدوك يضحك أوكي له .

أي احتمي من ضحكة واحذر . وقال الشاعر:

لا يخذعك من عدو دمه

وأرحم شبابك من صديق ترحم

إذا جاءك الديبور أرتد له .

أي استسلم للقدر ولا تقاوم .

من وحي الأمل

الأمل يوجه مسيرتك في الحياة توجيهاً إيجابياً ، فعندما تتأمل ستحس بذاتك الصادقة فتندفع للعمل والاستمرار في العطاء والمحاولة للوصول إلى القمة المرتجاة التي طالما حلمت بها .. وتبعد عن حياتك الإهمال والتناهي .. حينها لن تقبل بأي شيء، فلن تقبل إلا أن تصل إلى القمة .. قل لمن يحملهما أن همك لن يدوم .. فكما تفنى السعادة هكذا تفنى الهموم .



امرأة تقحم شقة جارها وتندس في سريره

لم يسر عازب كندي بالمفاجأة التي تلقاها، حيث فوجئ بدخول امرأة إلى غرفة نومه لتخلع فجأة ملابسها وتندس في سريره ثم تغط في نوم عميق ، فاتصل على الفور بالشرطة وعند وصول عناصرها كانت المرأة تغط في النوم واتضح أنها ثملة، وعند التدقيق في محتويات حقيبة المرأة الملقاة بين ملابسها على الأرض تبين أنها تقيم في المبنى عينه وإنما في طابق آخر.



الغاوون

نظر غبي إلى قوم سائرين فظن أنهم ذاهبون إلى وليمة فتنبعهم فإذا هم بشرعاء قصدا الأمير بمدائح لهم فلما أنشد كل واحد قصيدته في حضرة الأمير لم يبق إلا غبي ، فقال له الأمير: انشد شعرك قال: لست بشاعر قال الأمير: فمن أنت ، قال الغبي : من الغاوون الذين قال الله فيهم : (والشعراء يتبعهم الغاوون) ، فضحك الأمير وأمر له بجائزة.

من الذي يرى عدوه

وصديقه بعين واحدة؟

حل العدد الماضي : آية المدينة - سورة البقرة

طر فزر



هذا اليوم في التاريخ

فبراير 22



1969

مقتل زعيم حركة الاتحاد الوطني من أجل استقلال انغولا التام (يونيتا) جوناس سافيمبي في معركة مع الجيش.

2002

مقتل زعيم حركة الاتحاد الوطني من أجل استقلال انغولا التام (يونيتا) جوناس سافيمبي في معركة مع الجيش.

1963

300 قتيل في زلزال في ليبيا.

1973

اسرائيل تسقط طائرة ليبية فوق صحراء سيناء: 74 قتيلاً.

1980

اسرائيل تعتمد الشيكلة عملة لها بدلا من الجنيه الاسرائيلي.

1991

حرب الخليج: القوات العراقية تعتقل عددا كبيرا من الكويتيين وتبدأ اضرام النار في الجزء الاكبر من آبار النفط الكويتية.

2006

تفجير ضريح الامامين في سامراء شمال بغداد يؤدي الى اعمال عنف بين السنة والشيعة تسفر عن سقوط اكثر من 450 قتيلاً.

AFP

الميزان

9/23 إلى 10/22

العقرب

10/23 إلى 11/21

القوس

11/22 إلى 12/21

الجدي

12/22 إلى 1/19

الدلو

1/20 إلى 2/18

الحوت

2/19 إلى 3/20

الحوت

3/21 إلى 4/19

التور

4/20 إلى 5/20

الجوزاء

5/21 إلى 6/21

السرطان

6/22 إلى 7/22

الأسد

7/23 إلى 8/22

العذراء

8/23 إلى 9/22

الميزان

9/23 إلى 10/22

العقرب

10/23 إلى 11/21

القوس

11/22 إلى 12/21

الجدي

12/22 إلى 1/19

الدلو

1/20 إلى 2/18

الحوت

2/19 إلى 3/20

الحوت

3/21 إلى 4/19

التور

4/20 إلى 5/20

الجوزاء

5/21 إلى 6/21

السرطان

6/22 إلى 7/22

الأسد

7/23 إلى 8/22

العذراء

8/23 إلى 9/22

الميزان

9/23 إلى 10/22

العقرب

10/23 إلى 11/21

القوس

11/22 إلى 12/21

الجدي

12/22 إلى 1/19

الدلو

1/20 إلى 2/18

الحوت

2/19 إلى 3/20

الحوت

3/21 إلى 4/19

التور

4/20 إلى 5/20

الجوزاء

5/21 إلى 6/21

السرطان

6/22 إلى 7/22

الأسد

7/23 إلى 8/22

العذراء

8/23 إلى 9/22

الميزان

9/23 إلى 10/22

العقرب

10/23 إلى 11/21

القوس

11/22 إلى 12/21

الجدي

12/22 إلى 1/19

الدلو

1/20 إلى 2/18

الحوت

2/19 إلى 3/20

الحوت

3/21 إلى 4/19

التور

4/20 إلى 5/20

الجوزاء

5/21 إلى 6/21

السرطان

6/22 إلى 7/22

الأسد

7/23 إلى 8/22

العذراء

8/23 إلى 9/22

الميزان

9/23 إلى 10/22

العقرب

10/23 إلى 11/21

القوس

11/22 إلى 12/21

الجدي

12/22 إلى 1/19

الدلو

1/20 إلى 2/18

الحوت

2/19 إلى 3/20

الحوت

3/21 إلى 4/19

التور

4/20 إلى 5/20

الجوزاء

5/21 إلى 6/21

السرطان

6/22 إلى 7/22

الأسد

7/23 إلى 8/22

العذراء

8/23 إلى 9/22

الميزان

9/23 إلى 10/22

العقرب

10/23 إلى 11/21

القوس

11/22 إلى 12/21

الجدي

12/22 إلى 1/19

الدلو

1/20 إلى 2/18

الحوت

2/19 إلى 3/20

الحوت

3/21 إلى 4/19

التور

4/20 إلى 5/20

الجوزاء

5/21 إلى 6/21

السرطان

6/22 إلى 7/22

الأسد

7/23 إلى 8/22

العذراء

8/23 إلى 9/22

الميزان

9/23 إلى 10/22

العقرب

10/23 إلى 11/21

القوس

11/22 إلى 12/21

الجدي

12/22 إلى 1/19

الدلو

1/20 إلى 2/18

الحوت

2/19 إلى 3/20

الحوت

3/21 إلى 4/19

التور

4/20 إلى 5/20

الجوزاء

5/21 إلى 6/21

السرطان

6/22 إلى 7/22

الأسد

7/23 إلى 8/22

العذراء

8/23 إلى 9/22

الميزان

9/23 إلى 10/22

العقرب

10/23 إلى 11/21