

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!



خارج إطار الصورة



أمثلة 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 الذي يرى عدوه

وصديقه بعين واحدة؟

حز فز

حل العدد الماضي : آية المدينة - سورة البقرة



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 .



هذا اليوم في التاريخ

فبراير ٢٢

١٩٦٣

٣٠٠ قتيل في زلزال في ليبيا.

١٩٧٣

اسرائيل تسقط طائرة ليبية فوق صحراء سيناء: ٧٤ قتيلاً.

١٩٨٠

اسرائيل تعتمد الشيكلة عملة لها بدلا من الجنيه الاسرائيلي.

١٩٩١

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

٢٠٠٦

تفجير ضريح الامامين في سامراء شمال بغداد يؤدي الى اعمال عنف بين السنة والشيعية تسفر عن سقوط اكثر من ٤٥٠ قتيلاً.



٢٠٠٢

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

امراة تقحم شقة جارها وتندس في سريره

لم يسر عازب كندي بالمفاجأة التي تلقاها، حيث فوجئ بدخول امرأة إلى غرفة نومه لتخلع فجاة 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 وانما في طابق آخر.



نوادير

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.

الحمل	الثور	الجوزاء	السرطان	الأسد	العذراء
3/21 إلى 4/19	4/20 إلى 5/20	5/21 إلى 6/21	6/22 إلى 7/22	7/23 إلى 8/22	8/23 إلى 9/22
حاذر من تشنج يطرأ فجأة تقع عليك مسؤوليات عديدة تشعر بالتعب وربما بصعوبة أداء الواجب لا تتحد أحدا ولا تستخف بأهمية الواقع كن صابراً إذا شرحت بفوضى تغمر حياتك وعالج شؤونك بهدوء.	احذر من هذا اليوم المشحون بالضغط والمسؤوليات الصعبة وستشعر وكأن مؤامرة تحاك ضدك فالظروف ستكون معاكسة لتطلعك وخطواتك كما ستكفر المواجهات الحادة أو الحوادث والوعكة الصحية.	يوم عاطفي جيد ورومانسي، تعمل خلاله على كسب القلوب والتأييد، أو على تعزيز مشروع خلاق. إذا كنت تهتم ببعض الأولاد والأطفال، فقد تكون المثال الأعلى لهم.	يوم يتحدث عن رومانسية وحب يرافقك مناخ عاطفي ممتاز ورائع شرط التحكم بالعواطف والانفعالات القوية تتحمس للمشاركة في ورشة عمل وتسعد ببعض الأخبار المادية.	كن حريصاً على سلامة الروابط حاذر من الضغوط الشخصية والتقلبات المزاجية كن متحفظاً لكن بإيجابية تفاد المواجهات وإثارة المواضيع الحساسة. تعانين من المماطلة ومن المستحسن تأجيل أخذ القرارات المهمة تفتقر قليلاً إلى الثقة بالذات.	حاذر من تسرع في تبذير الأموال. لا تتسرع في الموافقة على اتفاقيات قبل التأكد من صحة المعلومات. لا تدع الفشل يسيطر على يومك وانتبه إلى صحتك وسمعتك.
الميزان	العقرب	القوس	الجدي	الدلو	الحوت
9/23 إلى 10/22	10/23 إلى 11/21	11/22 إلى 12/21	12/22 إلى 1/19	1/20 إلى 2/18	2/19 إلى 3/20
يبتسم لك الحظ فتتحمس من جديد فتميل إلى حسم الأمور واتخاذ قرار مهم فتنتقل في مهمة جديدة، وتبدو الراح في كل المساعي التي تقوم بها سواء كنت تخوض امتحانات أو مفاوضات أو بعض المجالات الصعب.	إنه يوم بائس يامتياز تشعر خلاله بالميل إلى الانزواء والابتعاد عن الناس والأضواء. تراوح أعمالك مكانها وتتأخر الملفات والمعاملات. حاذر من المحتالين والمخادعين.	احذر من البقاء وحيداً، حاول أن تقرب من بعض الأصدقاء والزلاء لأنك ستكون بحاجة إليهم في هذا اليوم. كذلك عليك أنت أيضاً تقديم المساعدة لمن يحتاجها من قريب أو غريب.	حاذر الخلافات وتعامل مع المستجدات بحكمة وهدوء حاول أن تحمي مصالحك ولا تهتم بشؤون الآخرين عمل خلف الستار ولا تشوه سمعتك لحظة الامتحان وكن حذراً جداً تحاول جاهداً أن تستقطب التأييد ومن الأرجح أنك تنجح بذلك.	تملك اليوم القدرة على نقل الأفكار وشرحها تخف عنك الضغوطات فتكون مرتاحاً. تخطط لسفر أو لرحلة استجمام. الوقت مناسب للتواصل ووضع الخطط والبرامج وتنفيذ المشاريع.	تملك كل وسائل النجاح تعيش يوماً مهما على صعيد تنفيذ الأعمال والمبادرة. قد تهتم لإرث أو لتأمين استشفائي. سر إلى الأمام أما في حالة الشك فتراجع قليلاً وراجع حساباتك.

حظك اليوم

كتبه الدكتور
أبو عبد الله