

ايضطراب و افسوردهليغي داواسيز درمان ائدين

ايضطراب و افسوردهليق ايكي رواني وضعيتدير كي بيزيم، دؤرهبر دونياميزا نئجه باخماميزا اثر قويورلار.

ايضطراب و افسوردهليق ايكي رواني وضعيتدير كي بيزيم، دؤرهبر دونياميزا نئجه باخماميزا اثر قويورلار.

گرچي گاهدان بو حالتلر اينسانين ياشايشيندا عادي و طبيعيدير اما اگر ايدامه تاپا و دايمي اولار، اينساندان ياشاماق لئديني آلا.

افسوردهليق سلامتليق، رايبطه و مالي مساييله شيكست يئماغين اصلي نتيجهسيدر. آمار نيشان وئرير كي دونيادا 120 ميليون نفر افسوردهليغا مبتلاديلار.

افسوردهليغين درماني اوچون جماعت چوخراق شيميائي داوالارا اوز گنيريرلر اما بو مقالهده آمريكالي روانشناسلار نئجه حياتي يول توصيه ائديرلر كي بو ايختيلازلارين طبيعي صورته موقابيله اولسون.

كامن هلت سايتي نين گوزاريشينه گؤره، ايضطراب و افسوردهليغين قاباغيئي آلماق اوچون بو يئندي ساده و طبيعي يولدان ايستيفاده ائلهمك اولار.

1. حتماً گونده بير آز آزاد هاوا و طبيعي ايشيق معرضينده اولون. مودرن ياشايش اينساني آزاد هاوادا ايشلهماقدان محروم ائديب، اما سيز گونده 20 دقيقه دودي عئينك سيز طبيعي ايشيق معرضينده اولسون، روحيه زده چوخ فرق ائلر.



2. هر جهتدن مونسيب غذايي رژيمي سئچين. موطالبه لر نيشان وئرير كي افسوردهلرين چوخو شيرني و قهوه كي مي ايچمه ليردن ايستيفاده ائليرلر. بونا خاطر سالييم تغذيه اوچون ايكي ساده سؤزه عمل ائلهين:

- سيوسلي غلات، ميوه، گؤي، باليق و تويوق مصرفيني چوخالدين.

- قهوه و الكول كي مي چوخ تحريك ائدن ايچمه ليردن واز كئچين.

3. موثيت دوشونون آداملار يان ايرتباطيز اولسون. واقعه موثيت روحيه لي آدام يان دانيشماق بو زمينه ده مؤثيردير اما اصلي و درين تاثير اوندان اولار كي سيز شاد بير جمعه اولاسيز و خانيواده حيمايئتندن برخوردار اولاسيز و اوز لئتلري زده سهيم اولاسيز.

4. فعال اولون و گونده ليق ورزش ائلهين. ياريم ساعت مونظم بدني فعاليت، سيزه ايضطراب و افسوردهليغا غلبه ائلهماقدا كؤمك ائلر.

5. اخلاقي ياخچيلادان غزالاري، اؤز غذايي رژيميه آرتيرين. بير غذايي وعده نين صيرفاً مرغوب اولماسي بدنه لازم اولان ريز موغذيلرين چاتماسي معنا سيندا دئييل مگر بو كي بير مونسيب اينتيخاب يان، بدنيزين هورمونلاري نين تعادلونو دنگه يه سالاسيز. بونا خاطر توصيه اولور D ويتاميني و اشاغيدا كي موكميل لري، غذايي رژيميزده يئرلشديرين:

- اومگا3 باليق ياغي كي EPA و DHA واريد، اخلاقي ياخچيلاشماغي، سروتونين چوخالماسي، هورمونون دنگه سي و افسوردهليغين درماني كؤمك ائدر.

ب كومپلكس ويتاميني اعصابين سلامتليغينا ضروردير اما بونو دا بيلين كي الكول، كافئين، نيكوتين و قراوري اولموش و قندي غزالارين مصرفي و استرس اينن، ب ويتامينلري تخریب اولار.

- C ويتاميني بيوفلاونويدلرين بيرليقدا - كي اونون ميقداري افسوردهلرين بدنينده 30 درصد آز اولور - مصرف اولهين. اوندان علاوه استرس، سيگار، اسپرين، ضد بارداري داوالار و چوخلو آيري داوالار بيزيم ويتامين C احتياجيميزي چوخالدار.

- مولتي ويتامين و كلسيوم، روي و منيزيوم كي مي موختليف املاح اخلاقي نايبتلشمه سينه كؤمك ائلر و اونلارين آزليغي افسورهليغا باعث اولار.

- كيفايت قدر بوخو و ايستيراحتيز اولسون. كافئين كي مي موخريك سيزين ياخچي بوخوزو اليزدن آلا. بوندان علاوه توصيه ائديرلر ياخچي بوخو اوچون بوخو بهداشتيني رعايت ائدين.

6. موثيت موضولارين اوستونده موتمركيز اولماغي اؤيره نين. بونون تمرينه، ايستيمارارا و موداويمته احتياج واري اما اگر بير عاده تديل اولسا، زيندگانليغيزي هميشه ليق گؤزلشديرر.