

آنچه نباید درباره افسردگی باور کنید

■ در سالمندان، افسردگی میتواند ریشه مشکلات حافظه، گیجی و در برخی موارد هذیان باشد. پرستاران و پزشکان ممکن است این مشکلات را با علائم زوال عقل یا کاهش حافظه مربوط به سن اشتباه بگیرند. دریافت درمان در اکثر افراد سالمندان مبتلا به افسردگی، این مشکل را برطرف میکند. روان درمانی به ویژه برای افرادی که نمیتوانند یا نمیخواهند دارو مصرف کنند، مفید است.

داده و نیز به اندازه دارو در برخی افراد مبتلا به افسردگی خفیف تا متوسط مفید واقع میشود. ورزش گروهی یا همراه با دوستان خوب، حمایت اجتماعی را نیز به همراه میآورد که به نوبه خود خلق را بهبود میدهد.

شایعه: درمان افسردگی دشوار است

واقعیت این است که اکثر افرادی که اقدامی برای بهبود افسردگی شان انجام میدهند، بهبود می یابند. در مطالعه بزرگی آمریکا انجام شد، ۷۰٪ از افراد از طریق دارو علائمشان را برطرف شد، اگر چه ممکن است همیشه با اولین مصرف دارو این اتفاق نیفتد. مطالعات نشان میدهند بهترین درمان ترکیب دارو و گفتگو درمانی است.

حقیقت: تفکر مثبت میتواند مفید باشد

توصیه قدیمی تاکید بر مثبت اندیشی، امروزه تبدیل به یک راهکار برای مقابله افسردگی شده است. به این شیوه درمان رفتاری شناختی (سی بی تی) گفته میشود. افراد در این شیوه درمانی راهکارهای جدیدی برای تفکر و رفتار مثبت یاد میگیرند. رفتار و گفتگوی درونی منفی شناسایی شده و با افکار مثبت تر جایگزین میشود. این روش به تنهایی یا در ترکیب با دارو در بسیاری از افراد درمان موثری است.

شایعه: نوجوانان در کل شاد نیستند

اگر چه بسیاری از نوجوانان دمی، جدلی و تحریک پذیر هستند اما تحریک پذیری و ناراحتی و غم طولانی مدت برای آنها طبیعی نیست. وقتی شاد نبودن بیش از دو هفته طول بکشد، ممکن است کاهش افسردگی باشد که تقریباً در یک نفر از هر یازده نوجوان اتفاق می افتد. علائم دیگری که نشان میدهند نوجوان نیاز به کمک دارد عبارتند از: دامن تحریک پذیر یا ناراحت هستند حتی وقتی با دوستانشان همراه هستند. از فعالیتهای مورد علاقه شان لذت نمیبرند یا افت تحصیلی داشته اند.

حقیقت: و ورزش داروی افسردگی

مطالعات بسیار خوبی نشان میدهند که ورزش با شدت متوسط و به صورت منظم، میتواند علائم افسردگی را کاهش دهد و نیز به اندازه دارو در برخی افراد مبتلا به افسردگی خفیف تا متوسط مفید واقع میشود. ورزش گروهی یا همراه با دوستان خوب، حمایت اجتماعی را نیز به همراه میآورد که به نوبه خود خلق را بهبود میدهد.

نیز گرفتار آن نشوید اما احتمال این که چنین نباشد نیز وجود دارد. افرادی که سابقه خانوادگی افسردگی دارند میتوانند مراقب علائم اولیه افسردگی بوده و فوراً اقدامی انجام دهند، خواه در جهت کاهش استرس، خواه ورزش بیشتر، مشاوره یا درمان حرفه‌ای.

شایعه: افسردگی بخشی از فرایند

افسردگی بهبودی از جراحی یا حمله قلبی را نکند میکند.

حقیقت: علائم افسردگی میتواند شبیه به زوال عقل شود

در سالمندان، افسردگی میتواند ریشه مشکلات حافظه، گیجی و در برخی موارد هذیان باشد. پرستاران و پزشکان ممکن است این مشکلات را با علائم زوال عقل یا کاهش حافظه مربوط به سن اشتباه بگیرند. دریافت درمان در اکثر افراد سالمندان مبتلا به افسردگی، این مشکل را برطرف میکند. روان درمانی به ویژه برای افرادی که نمیتوانند یا نمیخواهند دارو مصرف کنند، مفید است.

شایعه: افسردگی بخشی از فرایند

افسردگی بهبودی از جراحی یا حمله قلبی را نکند میکند.

حقیقت: علائم افسردگی میتواند شبیه به زوال عقل شود

در سالمندان، افسردگی میتواند ریشه مشکلات حافظه، گیجی و در برخی موارد هذیان باشد. پرستاران و پزشکان ممکن است این مشکلات را با علائم زوال عقل یا کاهش حافظه مربوط به سن اشتباه بگیرند. دریافت درمان در اکثر افراد سالمندان مبتلا به افسردگی، این مشکل را برطرف میکند. روان درمانی به ویژه برای افرادی که نمیتوانند یا نمیخواهند دارو مصرف کنند، مفید است.

پیری است

بیشتر افراد، چالش پیری را بدون تجربه افسردگی مدیریت میکنند اما وقتی افسردگی اتفاق بیفتد، ممکن است از آن چشم پوشی شود. افراد مسن تر ممکن است ناراحتی یا علائم بهم خورد را پنهان کنند؛ غذا دیگر لذت بخش نیست، دردها شدیدتر شده اند، الگوی خواب تغییر یافته و ... مشکلات پزشکی نیز میتوانند در سالمندان افسردگی ایجاد کنند و افسردگی بهبودی از جراحی یا حمله قلبی را نکند میکند.

حقیقت: علائم افسردگی میتواند شبیه به زوال عقل شود

در سالمندان، افسردگی میتواند ریشه مشکلات حافظه، گیجی و در برخی موارد هذیان باشد. پرستاران و پزشکان ممکن است این مشکلات را با علائم زوال عقل یا کاهش حافظه مربوط به سن اشتباه بگیرند. دریافت درمان در اکثر افراد سالمندان مبتلا به افسردگی، این مشکل را برطرف میکند. روان درمانی به ویژه برای افرادی که نمیتوانند یا نمیخواهند دارو مصرف کنند، مفید است.

پیری است

بیشتر افراد، چالش پیری را بدون تجربه افسردگی مدیریت میکنند اما وقتی افسردگی اتفاق بیفتد، ممکن است از آن چشم پوشی شود. افراد مسن تر ممکن است ناراحتی یا علائم بهم خورد را پنهان کنند؛ غذا دیگر لذت بخش نیست، دردها شدیدتر شده اند، الگوی خواب تغییر یافته و ... مشکلات پزشکی نیز میتوانند در سالمندان افسردگی ایجاد کنند و افسردگی بهبودی از جراحی یا حمله قلبی را نکند میکند.

حقیقت: علائم افسردگی میتواند شبیه به زوال عقل شود

در سالمندان، افسردگی میتواند ریشه مشکلات حافظه، گیجی و در برخی موارد هذیان باشد. پرستاران و پزشکان ممکن است این مشکلات را با علائم زوال عقل یا کاهش حافظه مربوط به سن اشتباه بگیرند. دریافت درمان در اکثر افراد سالمندان مبتلا به افسردگی، این مشکل را برطرف میکند. روان درمانی به ویژه برای افرادی که نمیتوانند یا نمیخواهند دارو مصرف کنند، مفید است.

پیری است

بیشتر افراد، چالش پیری را بدون تجربه افسردگی مدیریت میکنند اما وقتی افسردگی اتفاق بیفتد، ممکن است از آن چشم پوشی شود. افراد مسن تر ممکن است ناراحتی یا علائم بهم خورد را پنهان کنند؛ غذا دیگر لذت بخش نیست، دردها شدیدتر شده اند، الگوی خواب تغییر یافته و ... مشکلات پزشکی نیز میتوانند در سالمندان افسردگی ایجاد کنند و افسردگی بهبودی از جراحی یا حمله قلبی را نکند میکند.

حقیقت: علائم افسردگی میتواند شبیه به زوال عقل شود

در سالمندان، افسردگی میتواند ریشه مشکلات حافظه، گیجی و در برخی موارد هذیان باشد. پرستاران و پزشکان ممکن است این مشکلات را با علائم زوال عقل یا کاهش حافظه مربوط به سن اشتباه بگیرند. دریافت درمان در اکثر افراد سالمندان مبتلا به افسردگی، این مشکل را برطرف میکند. روان درمانی به ویژه برای افرادی که نمیتوانند یا نمیخواهند دارو مصرف کنند، مفید است.

پیری است

بیشتر افراد، چالش پیری را بدون تجربه افسردگی مدیریت میکنند اما وقتی افسردگی اتفاق بیفتد، ممکن است از آن چشم پوشی شود. افراد مسن تر ممکن است ناراحتی یا علائم بهم خورد را پنهان کنند؛ غذا دیگر لذت بخش نیست، دردها شدیدتر شده اند، الگوی خواب تغییر یافته و ... مشکلات پزشکی نیز میتوانند در سالمندان افسردگی ایجاد کنند و افسردگی بهبودی از جراحی یا حمله قلبی را نکند میکند.

حقیقت: علائم افسردگی میتواند شبیه به زوال عقل شود

در سالمندان، افسردگی میتواند ریشه مشکلات حافظه، گیجی و در برخی موارد هذیان باشد. پرستاران و پزشکان ممکن است این مشکلات را با علائم زوال عقل یا کاهش حافظه مربوط به سن اشتباه بگیرند. دریافت درمان در اکثر افراد سالمندان مبتلا به افسردگی، این مشکل را برطرف میکند. روان درمانی به ویژه برای افرادی که نمیتوانند یا نمیخواهند دارو مصرف کنند، مفید است.



لاغری سریع خوب نیست، مگر این راه را بروید

سریع چند کیلوگرم از وزن خود را دارید، در اینجا قدمتهایی را مورد تأیید بیاورید، تا تسکین آورده شده است.

کسم خوردن ایمن غذاهای ممکن است کمک کند

اکثر تاکتیک‌های کاهش وزن بر روی مواردی است که باید قطع شود. غذاهای فرآوری شده از جمله فست‌فود، غذاهای شیرین مانند آب نبات و نوشیدنی‌های قندی، محصولات ساخته شده با آرد سفید و شکر، خوراکی‌های سرشار از سدیم مانند غذاهای آماده و کنسروی از جمله مواردی هستند که برای کاهش وزن باید کنار گذاشته شوند.

این غذاها می‌توانند باعث احتیاج آب و نفخ شوند و سبزی‌ها را بیشتر کنند. آنها همچنین به طور کلی مقدار کالری یا کربوهیدرات بیشتری را در هر وعده به بدن می‌رسانند که در روند کاهش وزن تداخل ایجاد می‌کند. علاوه بر اینکه این غذاها به طور معمول از مواد مغذی و فیبر محروم هستند و تنها باعث احساس سیری کاذب می‌شوند.

خوردن بیشتر این غذاهای نیز

سبزیجات غنی‌نشاسته‌ای در بالای لیست غذاهای قابل مصرف در هر وعده غذایی قرار دارند. هر فنجان از آنها حدود ۲۵ کالری یا کمتر انرژی دارند و در مقابل مقدار زیادی آب، مواد مغذی و فیبر در خود جای داده‌اند. شما می‌توانید روزانه ۵ فنجان از انواع سبزیجات را در وعده‌های خود بگنجانید. این می‌تواند شامل سبزیجات خام، سبزیجات تفت داده شده یا کبابی باشد. سعی کنید رنگ‌ها و انواع آنها را با هم مخلوط کنید و طیف وسیعی از مواد مغذی و آنتی‌اکسیدان را بدست آورید. وعده‌های غذایی خود را با پروتئین‌های بدون چربی و چربی‌های سالم کامل کنید. کربوهیدرات‌های غنی از مواد مغذی و سیوس دار مانند برنج قهوه‌ای و کینوا، سبزیجات نشاسته‌ای (از جمله

سریع چند کیلوگرم از وزن خود را دارید، در اینجا قدمتهایی را مورد تأیید بیاورید، تا تسکین آورده شده است.

کسم خوردن ایمن غذاهای ممکن است کمک کند

اکثر تاکتیک‌های کاهش وزن بر روی مواردی است که باید قطع شود. غذاهای فرآوری شده از جمله فست‌فود، غذاهای شیرین مانند آب نبات و نوشیدنی‌های قندی، محصولات ساخته شده با آرد سفید و شکر، خوراکی‌های سرشار از سدیم مانند غذاهای آماده و کنسروی از جمله مواردی هستند که برای کاهش وزن باید کنار گذاشته شوند.

این غذاها می‌توانند باعث احتیاج آب و نفخ شوند و سبزی‌ها را بیشتر کنند. آنها همچنین به طور کلی مقدار کالری یا کربوهیدرات بیشتری را در هر وعده به بدن می‌رسانند که در روند کاهش وزن تداخل ایجاد می‌کند. علاوه بر اینکه این غذاها به طور معمول از مواد مغذی و فیبر محروم هستند و تنها باعث احساس سیری کاذب می‌شوند.

خوردن بیشتر این غذاهای نیز

سبزیجات غنی‌نشاسته‌ای در بالای لیست غذاهای قابل مصرف در هر وعده غذایی قرار دارند. هر فنجان از آنها حدود ۲۵ کالری یا کمتر انرژی دارند و در مقابل مقدار زیادی آب، مواد مغذی و فیبر در خود جای داده‌اند. شما می‌توانید روزانه ۵ فنجان از انواع سبزیجات را در وعده‌های خود بگنجانید. این می‌تواند شامل سبزیجات خام، سبزیجات تفت داده شده یا کبابی باشد. سعی کنید رنگ‌ها و انواع آنها را با هم مخلوط کنید و طیف وسیعی از مواد مغذی و آنتی‌اکسیدان را بدست آورید. وعده‌های غذایی خود را با پروتئین‌های بدون چربی و چربی‌های سالم کامل کنید. کربوهیدرات‌های غنی از مواد مغذی و سیوس دار مانند برنج قهوه‌ای و کینوا، سبزیجات نشاسته‌ای (از جمله

این غذاها می‌توانند باعث احتیاج آب و نفخ شوند و سبزی‌ها را بیشتر کنند. آنها همچنین به طور کلی مقدار کالری یا کربوهیدرات بیشتری را در هر وعده به بدن می‌رسانند که در روند کاهش وزن تداخل ایجاد می‌کند. علاوه بر اینکه این غذاها به طور معمول از مواد مغذی و فیبر محروم هستند و تنها باعث احساس سیری کاذب می‌شوند.

خوردن بیشتر این غذاهای نیز

سبزیجات غنی‌نشاسته‌ای در بالای لیست غذاهای قابل مصرف در هر وعده غذایی قرار دارند. هر فنجان از آنها حدود ۲۵ کالری یا کمتر انرژی دارند و در مقابل مقدار زیادی آب، مواد مغذی و فیبر در خود جای داده‌اند. شما می‌توانید روزانه ۵ فنجان از انواع سبزیجات را در وعده‌های خود بگنجانید. این می‌تواند شامل سبزیجات خام، سبزیجات تفت داده شده یا کبابی باشد. سعی کنید رنگ‌ها و انواع آنها را با هم مخلوط کنید و طیف وسیعی از مواد مغذی و آنتی‌اکسیدان را بدست آورید. وعده‌های غذایی خود را با پروتئین‌های بدون چربی و چربی‌های سالم کامل کنید. کربوهیدرات‌های غنی از مواد مغذی و سیوس دار مانند برنج قهوه‌ای و کینوا، سبزیجات نشاسته‌ای (از جمله

این غذاها می‌توانند باعث احتیاج آب و نفخ شوند و سبزی‌ها را بیشتر کنند. آنها همچنین به طور کلی مقدار کالری یا کربوهیدرات بیشتری را در هر وعده به بدن می‌رسانند که در روند کاهش وزن تداخل ایجاد می‌کند. علاوه بر اینکه این غذاها به طور معمول از مواد مغذی و فیبر محروم هستند و تنها باعث احساس سیری کاذب می‌شوند.

خوردن بیشتر این غذاهای نیز

سبزیجات غنی‌نشاسته‌ای در بالای لیست غذاهای قابل مصرف در هر وعده غذایی قرار دارند. هر فنجان از آنها حدود ۲۵ کالری یا کمتر انرژی دارند و در مقابل مقدار زیادی آب، مواد مغذی و فیبر در خود جای داده‌اند. شما می‌توانید روزانه ۵ فنجان از انواع سبزیجات را در وعده‌های خود بگنجانید. این می‌تواند شامل سبزیجات خام، سبزیجات تفت داده شده یا کبابی باشد. سعی کنید رنگ‌ها و انواع آنها را با هم مخلوط کنید و طیف وسیعی از مواد مغذی و آنتی‌اکسیدان را بدست آورید. وعده‌های غذایی خود را با پروتئین‌های بدون چربی و چربی‌های سالم کامل کنید. کربوهیدرات‌های غنی از مواد مغذی و سیوس دار مانند برنج قهوه‌ای و کینوا، سبزیجات نشاسته‌ای (از جمله

این غذاها می‌توانند باعث احتیاج آب و نفخ شوند و سبزی‌ها را بیشتر کنند. آنها همچنین به طور کلی مقدار کالری یا کربوهیدرات بیشتری را در هر وعده به بدن می‌رسانند که در روند کاهش وزن تداخل ایجاد می‌کند. علاوه بر اینکه این غذاها به طور معمول از مواد مغذی و فیبر محروم هستند و تنها باعث احساس سیری کاذب می‌شوند.

خوردن بیشتر این غذاهای نیز

سبزیجات غنی‌نشاسته‌ای در بالای لیست غذاهای قابل مصرف در هر وعده غذایی قرار دارند. هر فنجان از آنها حدود ۲۵ کالری یا کمتر انرژی دارند و در مقابل مقدار زیادی آب، مواد مغذی و فیبر در خود جای داده‌اند. شما می‌توانید روزانه ۵ فنجان از انواع سبزیجات را در وعده‌های خود بگنجانید. این می‌تواند شامل سبزیجات خام، سبزیجات تفت داده شده یا کبابی باشد. سعی کنید رنگ‌ها و انواع آنها را با هم مخلوط کنید و طیف وسیعی از مواد مغذی و آنتی‌اکسیدان را بدست آورید. وعده‌های غذایی خود را با پروتئین‌های بدون چربی و چربی‌های سالم کامل کنید. کربوهیدرات‌های غنی از مواد مغذی و سیوس دار مانند برنج قهوه‌ای و کینوا، سبزیجات نشاسته‌ای (از جمله

د که مطبوعات

اقتصاد کیش

روزنامه

امیدوی به فدراسیون نیست؛ منطقه آزاد

روایت صبح آخر

صبح میل

روزنامه

کاهش قیمت مرغ در سه ماهه پایان سال

دادخواهی بین المللی ایران

اقتصاد کیش

روزنامه

امیدوی به فدراسیون نیست؛ منطقه آزاد

روایت صبح آخر

اقتصاد کیش

روزنامه

امیدوی به فدراسیون نیست؛ منطقه آزاد

روایت صبح آخر

اقتصاد کیش

روزنامه

امیدوی به فدراسیون نیست؛ منطقه آزاد

روایت صبح آخر

اقتصاد کیش

روزنامه

امیدوی به فدراسیون نیست؛ منطقه آزاد

روایت صبح آخر

اقتصاد کیش

روزنامه

امیدوی به فدراسیون نیست؛ منطقه آزاد

روایت صبح آخر

اقتصاد کیش

روزنامه

امیدوی به فدراسیون نیست؛ منطقه آزاد

روایت صبح آخر

اقتصاد کیش

روزنامه

امیدوی به فدراسیون نیست؛ منطقه آزاد

روایت صبح آخر

اقتصاد کیش

روزنامه

امیدوی به فدراسیون نیست؛ منطقه آزاد

روایت صبح آخر

اقتصاد کیش

روزنامه

امیدوی به فدراسیون نیست؛ منطقه آزاد

روایت صبح آخر

اقتصاد کیش

روزنامه

امیدوی به فدراسیون نیست؛ منطقه آزاد

روایت صبح آخر

نصب و راه اندازی دوربینهای مدار بسته
پشتیبانی دور بینهای مدار بسته
رفع اشکال

۰۷۱ ۳۶۹۰۴ ۰۷۶ ۴۴۴ ۲۰۰ ۶۶

تیام رایان کیش
www.webotel.ir
www.tiyam.com