

ایلام

مدیریت
احساسات
و هیجانات



مدیریت احساس افسردگی

افسرده بودن گناه نیست بلکه عکس‌العملی طبیعی در برابر واقعه‌ای است که از نظر روانشناختی و جسمانی بر ما واقع شده است.

ویدئوی تعلیم را تماشا کنید در حین تماشای ویدئو یادداشتهای و نکات مهم را اینجا یادداشت کنید تا در صورت نیاز بتوانید دوباره مرور کنید .

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



نکات کلیدی تعلیم :

- نکته ی اول : ما باید برای پاسخ ، حضور خدا را بطلبیم.
- نکته ی دوم : ما باید در رو در رویی با مرگ ، امید زنده را پیدا کنیم .
- نکته ی سوم : ما باید صدای بخشش خداوند را در رویارویی با شکست ها تشخیص دهیم .
- نکته ی چهارم : در رویایی با تنهایی هایمان ما باید یک جمع مورد اطمینان پیدا کنیم.
- نکته ی پنجم : ما باید یک دید ابدی داشته باشیم.

کار گروهی

در گروه‌های ۲ یا ۳ نفره جمع شوید و باهم سوالات زیر را بررسی کنید :

- آیا تا به حال احساس افسردگی به شما دست داده ، در آن روزها چه نکاتی توانسته به شما کمک کند؟

.....

.....

.....

.....

.....

- آیا اشخاصی را میشناسید که دچار افسردگی هستند؟ چطور میتوان به آنها کمک کرد؟

.....

.....

.....

.....

.....

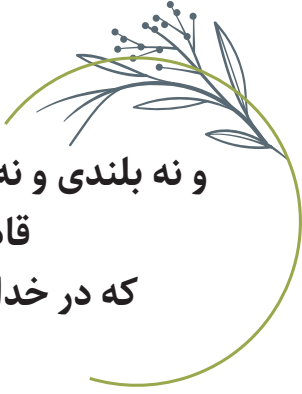
• قدم های عملی در طول هفته :

در این هفته سعی کنید برای کمک به خودتان در شرایط افسردگی کارهای زیر را انجام دهید :

- پشتیبانی اجتماعی بگیرید. هرچه ارتباطات اجتماعی خود را تقویت کنید، بیشتر در مقابل افسردگی مقاوم می‌شوید. اگر حس می‌کنید که گیر کرده‌اید، برای صحبت با اعضای خانواده یا دوستان مورد اعتماد درنگ نکنید و به دنبال ایجاد ارتباط قوی با افراد امین بگردید. درخواست کمک نشانی از ضعف شما نیست و به این معنی نیست که به دیگران وابسته هستید. در بیشتر مواقع یک صحبت ساده چهره به چهره با دیگران می‌تواند کمک بزرگی باشد.
- تغییرات در سبک زندگی ابزاری ساده ولی قدرتمند در درمان افسردگی است. گاهی اوقات تمام چیزی که نیاز دارید همین است. حتی اگر به درمان‌های دیگر نیز احتیاج داشته باشید، ایجاد تغییرات صحیح در سبک زندگی می‌تواند افسردگی را سریع‌تر رفع کند و از بازگشت آن جلوگیری کند.
- ورزش مداوم می‌تواند در درمان افسردگی همانند دارو مؤثر باشد. ورزش نه تنها سروتین، اندروفین و دیگر مواد شیمیایی موثر در بدن را تقویت می‌کند، بلکه باعث رشد سلول‌ها و اتصالات مغزی نیز می‌شود، کاری که داروهای ضدافسردگی می‌کنند. مهم‌تر از همه شما لازم نیست تا برای ماراتون تمرین کنید تا از این مزایا بهره مند شوید. حتی یک قدم نیم ساعته روزانه نیز می‌تواند تفاوت قابل توجه‌ای ایجاد کند. برای حداکثر نتایج، فعالیت هوازی ۳۰ تا ۶۰ دقیقه‌ای در بیشتر روزها توصیه می‌شود. گر در خانه کار می‌کنید، سعی کنید حتی برای مدت کوتاهی هم که شده، از منزل خارج شوید. می‌توانید پس از خوردن صبحانه، برای خرید از منزل خارج شوید و یا در خیابانهای اطراف خانه‌تان قدم بزنید. سعی کنید به مکان و یا فروشگاه‌هایی که موردعلاقه‌تان است بروید.
- سعی کنید برنامه روزانه خود را ادامه دهید. اگر در خارج از منزل کار می‌کنید، به این کار ادامه دهید. بهتر است به‌هر قیمت که شده به سر کار بروید تا اینکه در رختخواب بمانید و در افکار ناراحت‌کننده غوطه‌ور شوید.
- مواد مغذی. خوب غذا خوردن هم برای سلامت جسم و هم ذهن مهم است. خوردن وعده‌های متوازن و کوچک در طول روز به حفظ انرژی و حداقل‌سازی نوسان خلق و خو کمک می‌کند. درحالی که شما ممکن است به سمت غذاهای شیرین کشیده شوید، کربوهیدرات‌ها انتخاب بهتری هستند.
- خواب مناسب هم بر خلق و خوی شما تأثیر زیادی دارد. هنگامی که خواب کافی نداشته باشید، علائم افسردگی شما بدتر می‌شود. محرومیت از خواب زودرنجی، دمدمی مزاجی، ناراحتی و خستگی ایجاد می‌کند. مطمئن شوید که هر شب به اندازه کافی می‌خوابید. افراد کمی هستند که با کمتر از هفت ساعت خواب در شب مشکلی نداشته باشند. برای هر شب حدود هفت تا نه ساعت خواب در نظر بگیرید.
- کاهش استرس برای کمک به مدیریت و کاهش استرس در زندگی خود تغییراتی ایجاد کنید. استرس زیاد می‌تواند افسردگی شما را تشدید کند و ریسک افسردگی در آینده را نیز ایجاد کند. جنبه‌های مختلف زندگی خود را که باعث استرس شما می‌شود پیدا کنید، مثل غرق شدن در آینده و یا گذشته، روابط شکسته شده و ...، و راهی برای حداقل‌سازی تأثیر آنها پیدا کنید.
- مطالعه [مقاله افسردگی، علل و علاج آن ۳/](#) را به شما پیشنهاد می‌کنیم .

• آیه کلیدی :

- آیه را در کتاب مقدس خود پیدا کرده.
- یکبار از روی آن بخوانید.
- برای ۲ دقیقه بر روی آن تعمق کنید.
- یکبار از روی آن بنویسید.
- و در نهایت سعی کنید آیه و آدرس آن را به خاطر بسپارید.



و نه بلندی و نه پستی، و نه هیچ چیز دیگر در تمامی خلقت،
قادر نخواهد بود ما را از محبت خدا
که در خداوند ما مسیح عیسی است، جدا سازد.“

رومیان ۸:۳۹

• منابع بیشتر برای مطالعه :

- [مقاله افسردگی و علل و علاج آن](#)
- [مقاله گفتگویی در مورد افسردگی](#)
- [کتاب تاملی بر مساله افسردگی](#)