

چک لیست اجرایی: ☁ افسردگی فصلی چیست؟ 7 علامت مهم و روش درمان

مطالعه مقاله مرجع در سایت بهارمن

❑ ۱. نوردرمانی و آفتاب صبحگاهی

کمبود نور خورشید ملاتونین را افزایش و هورمون شادی را کاهش می‌دهد.

👉 اقدام: هر روز ۳۰ دقیقه در معرض نور خورشید صبحگاهی قرار بگیرید.

❑ ۲. تنظیم دقیق ساعت خواب

تغییرات فصلی ریتم شبانه‌روزی بدن را مختل کرده و خستگی می‌آورد.

👉 اقدام: هر روز (حتی تعطیلات) در ساعت مشخصی بخوابید و بیدار شوید.

❑ ۳. ورزش و تحرک منظم

فعالیت بدنی با ترشح اندورفین، علائم خمودگی و افسردگی را سرکوب می‌کند.

👉 اقدام: سه روز در هفته، ۲۰ دقیقه ورزش هوازی (مانند پیاده‌روی تند) انجام دهید.

❑ ۴. تغذیه ضد افسردگی

افت ویتامین D و امگا ۳ در فصول سرد شدت افسردگی را بیشتر می‌کند.

👉 اقدام: گردو، ماهی و در صورت نیاز مکمل ویتامین D مصرف کنید.

❑ ۵. حفظ ارتباطات اجتماعی

انزوا در پاییز و زمستان، نشخوار فکری و احساس غم را تشدید می‌کند.

👉 اقدام: هفته‌ای حداقل یک برنامه تفریحی یا تماس با دوستان تنظیم کنید.

❑ ۶. تمرینات آرام‌سازی

استرس مزمن سیستم عصبی را ضعیف و آسیب‌پذیری روانی را بالا می‌برد.

👉 اقدام: هر شب ۵ دقیقه تمرین تنفس عمیق یا مدیتیشن ساده انجام دهید.

امتیاز من از این چک لیست: از ۶ | تاریخ اجرا: / /

دوره پیشنهادی: اصول شاد زیستن (رایگان)

بهترین راهکار برای غلبه بر افسردگی فصلی و ساختن ذهنی مثبت و پرانرژی.

شروع تسلط بر موضوع



امیرحسین حامدی / نویسنده، پژوهشگر، سخنران، کارآفرین و مدیر وبسایت بهارمن



آپارات

یوتیوب

بله

ایتا

اینستاگرام

تلگرام

تماس/واتس‌اپ: 09963044007

♥ طراحی شده توسط بهارمن | امیرحسین حامدی