

10 Δεκεμβρίου 2016

## **Δέκα φυσικοί τρόποι που ανακουφίζουν τα συμπτώματα της κατάθλιψης**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Απλές, καθημερινές πρακτικές**

Μερικές απλές αλλαγές στη συμπεριφορά, στον τρόπο ζωής, στον τρόπο σκέψης μπορούν να συμβάλλουν πολύ ενθαρρυντικά στην ανακούφιση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης

Υπάρχουν απλές και καθημερινές πρακτικές που θα σας βοηθήσουν να νιώσετε καλύτερα.

1. Βγείτε από την ρουτίνα. Μπορείτε να φτιάχνετε ένα απλό καθημερινό πρόγραμμα που θα διατηρεί τη ζωή σας οργανωμένη, χωρίς να πλήττετε.

2. Θέστε στόχους. Συχνά μπορεί να νιώθετε ότι δυσκολεύεστε να πετύχετε όλα όσα θέλετε. Μπορείτε λοιπόν να εντάξετε την επίτευξη των στόχων σας στην καθημερινότητά σας. Προσπαθήστε να τους κάνετε πιο προκλητικούς, για να υπάρχουν και περισσότερες αφορμές για να τους πετύχετε. Και φυσικά μη παραλείψετε να επιβραβεύσετε τον εαυτό σας ακόμα και για το πιο μικρό κατόρθωμα.

3. Ασκηθείτε. Ακόμα και μερικά λεπτά περπάτημα κάποιες ημέρες την εβδομάδα μπορεί να λειτουργήσουν ενθαρρυντικά για τη διάθεση μας. Δεν χρειάζεται να τρέξετε σε μαραθώνιο ή να λιώσετε στο γυμναστήριο.

4. Υιοθετήστε υγιεινό τρόπο διατροφής. Αν η κατάθλιψη τείνει να σας κάνει να τρώτε περισσότερο, τότε θα ήταν καλό να πάρετε τον έλεγχο της διατροφής σας στα χέρια σας. Προτιμήστε φρούτα, λαχανικά, κρέας ή ψάρι σε λογικές ποσότητες ανά ημέρα. Όσο περνούν οι ημέρες, θα το συνηθίζετε όλο και περισσότερο!

5. Κοιμηθείτε σωστά. Ο πολύ λίγος ύπνος ή αντίθετα οι υπερβολικές ώρες μπορεί να εντείνουν τα καταθλιπτικά συναισθήματα. Προσπαθήστε να κοιμάστε και να ξυπνάτε καθημερινά όσο γίνεται τις ίδιες ώρες.

6. Αναλάβετε ευθύνες. Όταν είστε σε κατάθλιψη μπορεί να θέλετε να τραβήξετε πίσω τη ζωή σας και να εγκαταλείψετε τις ευθύνες στο σπίτι και στην εργασία σας. Μην το κάνετε αυτό, με το να εμπλέκεστε στις καθημερινές σας ευθύνες, θα σας κάνει να διατηρήσετε έναν καλό και υγιή τρόπο ζωής ο οποίος θα συμβάλει στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης.

**Πηγή:** [onlycy.com](http://onlycy.com)