



## نقش ماهی در بهبود افسردگی

حسین ایمانی / کارشناس ارشد علوم تغذیه

پژوهش‌ها نشان می‌دهند مصرف ماهی در کاهش افسردگی نقش مؤثری دارد. چربی موجود در ماهی چربی مخصوصی است که در ترکیب ساختمان عصبی انسان حضور دارد. حضور این چربی بهبود عملکرد رشته‌های عصبی را تضمین می‌کند. این چربی که نوعی چربی امگا ۳ و به اسید دکوزاهگزانوئیک (یک اسید چرب مهم و اساسی موجود در ماهی) معروف است، در پلاسمای خون انسان، موجب افزایش سروتونین و در نهایت کاهش بروز افسردگی می‌شود. سروتونین هورمونی است که از پایانه‌های عصبی در مغز ترشح شده، حضور آن منجر به حس آرامش و سرخوشی می‌شود.

اسید دکوزا هگزانوئیک (DHA) یکی از ارکان اساسی بافت مغزی انسان را تشکیل می‌دهد و به ویژه در قشر خاکستری مغز و شبکه چشم به میزان زیاد یافت می‌شود و اخیراً دانشمندان به ارتباط کمبود این اسید چرب مهم با افسردگی و از دست دادن حافظه پی برده‌اند.

طبق تحقیقات انجام شده، بروز افسردگی در کشورهایی که میزان مصرف ماهی در آنها کم است، بالاتر است. در نیوزیلند با مصرف تنها ۲۰ کیلوگرم ماهی در سال، میزان بروز افسردگی ۵/۸ درصد بوده، در حالیکه این میزان در کشور کره با مصرف سالانه بیش از ۵۰ کیلوگرم ماهی تنها ۲/۳ درصد است و در نهایت ژاپن با مصرف سالانه تقریباً ۷۵ کیلوگرم ماهی دارای پایین‌ترین میزان (۰/۱۲ درصد) بروز افسردگی می‌باشد.

کارشناسان تغذیه توصیه می‌کنند که جهت تأمین میزان کافی اسید دکوزاهگزانوئیک دو تا سه وعده در هفته ماهی مصرف شود. اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در روغن ماهی برای فعالیت بهینه سیستم عصبی، مهم و حیاتی هستند و در رژیم‌هایی که جهت کاهش کلسترول، کاهش وزن و جلوگیری از سرطان تجویز می‌شوند، باید جذب کافی اسیدهای چرب امگا ۳ را در نظر گرفت. □

می‌ترسیم، نفس اشتباه کردن بد نیست. از اشتباه کردن ترسیدن یا در اشتباه ماندن بد است. ذهن از ترس‌های ما تغذیه می‌کند.

نخستین گام این است که ترس‌های خود را ببینیم و گام بعد اینکه آنها را بپذیریم. اگر بتوانیم ترس‌هایمان را ببینیم و آنها را یادداشت کنیم، ترس‌ها مسخره می‌شوند و رنگ می‌بازند. آنها تاب تحمل این تمسخر را ندارند. ترس‌ها می‌خواهند جدی گرفته شوند. به محض اینکه پذیرفته شوند ناپدید می‌شوند. پذیرش ترس‌ها به آغوش داغ خورشید شبیه است؛ هنگامی که برف‌ها را روی قله‌ها در بر می‌گیرد.

### ۴- به خود امکان تخلیه دهیم.

ما آنقدر از خود پر شده‌ایم، آنقدر خود را از خرت و پرت‌ها انباشته و شلوغ کرده‌ایم که حتی یک وجب جا هم برای زندگی خودمان باقی نگذاشته‌ایم. در ما نه جایی هست و نه فضایی. ما شب‌ها در بیرون خانه وجود خود می‌خواهیم و روزها بیرون از خود، روی پله‌ها چرت می‌زنیم. نمی‌توانیم وارد خانه شویم. درها را به روی خودمان قفل کرده‌ایم.

### ۵- با خود گفتگوی درونی داشته باشیم.

هنگامی که به دنیا و خودمان نگاه می‌کنیم این نگاه را از بین مجموعه‌ای از فیلترها انجام می‌دهیم. فیلتر مکانیزمی است که اجازه می‌دهد بعضی چیزها از آن عبور کنند؛ ولی چیزهای دیگر را غربال می‌کند و اجازه عبور نمی‌دهد. بسته به اینکه نوع فیلتر چه باشد می‌تواند چیزهایی را که در آن دیده می‌شوند و از آن عبور می‌کنند، تغییر دهد. این فیلترها در حقیقت درونی و ذهنی، احساسی، لفظی و ادراکی هستند. ما از طریق آنها برای هر واقعه در زندگی وزن و معنی را تعیین و پردازش می‌کنیم. بعضی چیزها از آن می‌گذرند، بعضی‌ها به بیرون پرتاب می‌شوند، ولی همه چیز متأثر می‌شود.

فیلترهای ما نه تنها بر چیزهایی که می‌بینیم، بلکه بر آنچه می‌شنویم و به آن عقیده داریم نیز، مؤثر هستند. هر چیزی که از فیلترمان بگذرد، دقیق باشد یا نباشد، دروغ بگوید یا نکوید، چیزی است که تمایل داریم باورش کنیم. وجود این فیلترها، گفتگوی درونی ما را بسته به غربال چیزهای بد یا خوب به سوی گفتگوی منفی یا مثبت سوق می‌دهد.

### گفتگوی درونی منفی

می‌تواند شامل مقایسه‌ها، ترس‌ها، نگرانی‌ها، اضطراب و بدبینی‌های بی‌وقفه باشد. می‌تواند یک دغدغه ذهنی طولانی از ساده‌ترین تا مهم‌ترین وقایع زندگی باشد. شاید با یک گفتگوی درونی منفی که حس کاذب بی‌رغبتی را القاء می‌کند، فرصت مهمی را در زندگی از دست بدهیم.

### گفتگوی درونی مثبت

یک گفتگوی خردمندانه و خوش‌بینانه است، نه شعارهای بی‌معنی و نامفهوم. گفتگوی درونی مثبت شامل افکار پیامدها و حقایقی است که با بلاغت و فصاحت به ما امکان می‌دهند بر اساس واقعیت زندگی کنیم و نه بر اساس دروغ، گمان و نظریه.

گفتگوی درونی مثبت یک ارتباط صحیح با دنیاست، نه انکار دنیا با سیمای خندان. گفتگوی مثبت با خویشتن حقیقی ما در انسجام است و می‌گوید: من مجبور نیستم حق حضورم در زندگی را به دست بیاورم، بلکه انسان بودنم حق اینجا بودن را به من می‌دهد. □