

شیکردن و "خمش کی" ل وانگی با یل جیل و... 163... ابراهیم مودم د (نیل اهام لقای)

رنجیر ی ۱۶۳.

نم نم خشی د رونی ب شوی کی س کی کاریگری ل س ر
سیستمی نیور ترانسمیتر کان می شک دکات، ب تایب سیرت نین و
نرئین فرین.

ل ووی فسیل لژی و، خمش کی گ انکاری ب رچاو ل چالکی م شکدا
دروست دکات. توژین و کان ب تکنیکی و نگرتنی م شک (Brain
Imaging) د ریا نخستوو ک ناوچ کان پیوست ب سز و ه چوون،
و ک هیپ کامپس و ن میگدالا، گ انکاری ب رچاو یان ب س ردا دت ل
کاتی خمش کیدا. ه روه ها، چالکی ک رت کسی پش و ی م شک
(Prefrontal Cortex) ک ب رپرس ل ب یاردان و ک نتر ی ه چوون،
کم د ب ت و.

سیستمی ه رم نی ج ست ب شوی کی ب رچاو کاریگری ل س ر خمش کی
ه ی. زیادبوونی ه رم نی ک رتیزل، ک ه رم نی ستر س،
پیوست ندید کی است و خ ی ل گ توندی خمش کیدا ه ی. نم
زیادبوون کاریگری ن رنی ل س ر سیستمی ب رگری ج ست و
پرس کان فربوون و بیرکردن و دروست دکات.

ل ووی نیور بایل لژی و، خمش کی پیوست ندی ب ه ی ل گ
پلاستیسیتی م شک (Neuroplasticity) ه ی. ک مبوون و ی فاکت ری
گشی د ماری (Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF) ل
کسانی توو شوو ب خمش کی ب دی دکرت، ک نمش کاریگری ل س ر
پیوست ندی نوان خان د ماری کان و توانای فربوون دروست دکات.

میکانیزی چار س ری د رمانی ب خمش کی ل س ر بنمای زیادکردنی
نستی نیور ترانسمیتر کان، ب تایب سیرت نین، کار دکات.
د رمان دژ خمش کی کان جری SSRI (Selective Serotonin
Reuptake Inhibitors) ب رفر اوانترین جری د رمان ک

به کارده هـنر و کارىگـرييان لـ ۷۰-۸۰٪ حـا تـکـا نـدا ئـرـنـيـهـ.

چار سـري دـروونى، بـ تـايـد ت چار سـري فـتـارى-مـعـريـفى (CBT)، کارىگـري بـرچاوى لـ سـر گـگـيـنى نـخـش بـيـرکـردنـو نـرـنـيـهـ کان و پـر پـدـانى سـتـراتـيـجى مـامـمـکـردنى گـونـجاو هـيـهـ. تـوـژيـنـو کان دـريـا نـخـسـتـو کـ تـکـمـکـکـردنى چار سـري دـرمانى و دـروونى باسـتـرين ئـنـجـامى هـيـهـ لـ چار سـرکـردنى خـمـکـيدا.

فاکـتـر ژيـنـگـيـهـ کان مـمـکـمـکـى گـرـنـگ لـ پـر سـنـدن و بـر دـوـامـبوونى خـمـکـيدا دـگـگـن. سـتـر سـى دـر ژـخـايـن دـبـتـه هـيـهـ زيـادـبوونى نـاسـتى کـر تـيـز لـ، کـ ئـمـش کارىگـري لـ سـر دـردانى نيـور تـرانـسـمـيـتـر کان و پـکـهـاتـى مـشـکـدـکـات. هـرو هـا، کـمـى فـيـتـامـين D و خـراکـى نـاتـنـدروست پـيو نـديـان بـ زيـادـبوونى مـتـرسى تـووشـوون بـ خـمـکـيـهـ و هـيـهـ.

تـوـژيـنـو نـوـيـد کان گـرـنـگى مـيـکـر بايـمى يـخـ (Gut Microbiome) لـ پـيو نـدى نـوان خـراک و خـمـکـى دـخـنـو. پـيو نـدى نـوان يـخـ-مـشـک (Gut-Brain Axis) مـمـکـمـکـى گـرـنـگ لـ کـخـسـتنى حـا تـى دـروونى دـگـگـن، و گـانـکـارى لـ مـيـکـر بايـمـدا دـتـوانـت کارىگـري لـ سـر پـر سـنـدن خـمـکـى هـبـت.

هـرو هـا، مـمـى چـالاکى جـسـتـيـى لـ چار سـري خـمـکـيدا لـ ووى زانـسـتـيـهـ سـلـمـنـراو. وـرـزـش دـبـتـه هـيـهـ زيـادـبوونى دـردانى ئـنـدـرفـين و سـير تـنـين، کـ ئـمانـه کارىگـرييان لـ سـر باسـتـرکـردنى حـا تـى دـروونى هـيـهـ. هـرو هـا، وـرـزـش يـارمـتـى زيـادـبوونى BDNF دـدات، کـ ئـمـش پـيو نـدى بـ باسـتـرکـردنى پـلاستـيـسى مـشـکـو هـيـهـ.

سـرچـاو:

- 1

<https://www.google.com/amp/s/www.psychologytoday.com/intl/basics/depression/the-biology-depression%3famp>

- 2

<https://www.mentalhealth.com/library/biology-of-depression-neurotransmitters>

[/https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8383338-3](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8383338-3)