گوناگون

استخدام پرستاران طرحی و تعدیل شده دوران کرونا تعیین تکلیف شد

استخدام پرستاران طرحی و تمدید طرح مدافعان سلامت تعدیل شده در دوران شیوع کرونا در دستور کار ستاد ملی کرونا قرار گرفت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان نظام پرستاری کشور، با تلاش‌های مصرانه سازمان نظام پرستاری همچنین تعامل و همکاری صادقانه دکتر رییس جمهور و حمایت‌های ویژه شخص رییس جمهور در نهایت استخدام پرستاران طرحی، تمدید طرح مدافعان سلامت تعدیل شده در دوران کرونا در دستور کار ستاد ملی کرونا قرار گرفت.

در جلسه ستاد ملی کرونا مقرر شد نیروهای تعدیل شده زمان کرونا در اسرع وقت و تا جلسه آتی ستاد ملی کرونا تعیین تکلیف شوند. لازم به ذکر است این رفتار قدرشناسانه ستاد ملی کرونا، همزمان با حضور رییس کل سازمان نظام پرستاری در این جلسه و دفاع منطقی از پرستاران خدوم و از جان گذشته دوران کرونا و همراهی وزارت بهداشت انجام شد.

بر اساس این گزارش، محمد میرزابیگی چندی پیش گفته بود، که ۱۷ هزار پرستار که در قالب نیروهای طرحی در اوج دوران کرونا در مراکز درمانی مشغول بکار بودند و چند وقتی است که اخراج شده‌اند، نباید با آنها مانند کارگران فصلی برخورد شود و بازگشت آنها به کارشان ضروری است.

وی افزود: نیروهای طرحی پرستاری باید تبدیل وضعیت شده واستخدام شوند، آنها از اقشار زحمتکشی هستند که در دوران همه‌گیری کرونا دوران طرحشان در مراکز درمانی تمدید شد و خدمات ارزشمندی را ارائه دادند.

مشکل چاقی برای مادران شیرده

محققان پی بردند در زنان چاق، التهاب ممکن است موجب کاهش تولید شیر شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، تحقیقات قبلی نشان داده است که وقتی یک فرد چاق است، التهاب مزمن از چربی شروع می‌شود و به اندام‌ها و سیستم‌ها در سراسر بدن گسترش می‌یابد. و این التهاب ممکن است جذب اسیدهای چرب از خون به بافت‌های بدن را مختل کند.

این اسیدهای چرب بلوک‌های سازنده چربی‌های مورد نیاز برای تغذیه نوزاد در حال رشد هستند.

«راشل واکر»، نویسنده ارشد این مقاله از دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا، می‌گوید: «علم بارها نشان داده است که بین اسیدهای چرب مصرفی و اسیدهای چرب موجود در خون ارتباط قوی وجود دارد».

وی در ادامه می‌افزاید: «اگر کسی ماهی سالمون زیاد بخورد، امگا ۳ بیشتری در خونش وجود دارد. اگر شخص دیگری همبرگر زیاد بخورد، چربی‌های اشباع بیشتری در خون او یافت می‌شود».

واکر گفت: «این مطالعه یکی از اولین مطالعاتی است که بررسی می‌کند آیا اسیدهای چرب خون در شیر مادر نیز یافت می‌شود یا خیر».

وی در ادامه افزود: «بیشتر اسیدهای چرب موجود در خون در شیر مادر نیز وجود دارند. اما برای زنان مبتلا به التهاب مزمن که در تلاش برای تولید شیر کافی بودند، این ارتباط تقریباً از بین رفته بود».

وی افزود: «این شواهد نشان می‌دهد اسیدهای چرب برای زنان مبتلا به التهاب مزمن قادر به ورود به غده پستانی نیستند».

برای این مطالعه، محققان خون و شیر را تجزیه و تحلیل کردند.

نوسانات خلقی و مشکلات حافظه از عوارض ذهنی یائسگی

یائسگی و سال های قبل از آن ممکن است این احساس را در زنان ایجاد کند که در حال از دست دادن حافظه خود هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، برخی از این احساسات تغییراتی هستند که به طور طبیعی در این مرحله از زندگی اتفاق می‌افتند، اما طبق گفته انجمن یائسگی آمریکای شمالی، عوامل دیگری نیز در این امر نقش دارند.

تغییرات در هورمون‌ها دلیل بزرگی برای نوسانات خلقی و سایر علائم است. به گفته این انجمن، در حالی که بیشتر زنان به ریتم هورمونی خود عادت دارند، این ریتم در طول دوران قبل از یائسگی مختل می‌شود.

از سوی دیگر، زنان در میانسالی ممکن است با تغییراتی در عزت نفس یا تصویر بدنی زندگی کنند، زیرا جامعه برای جوانان ارزش قائل است.

یکی از راه‌های احساس بهتر، ایجاد تعادل است. به یاد داشته باشید که به نیازهای خود توجه کنید، نه فقط نیازهای خانواده و کار. این مسئله می‌تواند به شما کمک کند تا با چالش‌های جدید روبرو شوید و اعتماد به نفس خود را حفظ کنید.

اگر در جوانی افسردگی را تجربه کرده اید، در دوران پیش از یائسگی نسبت به این احساسات آسیب پذیرتر هستید.

افسردگی با عدم تعادل شیمیایی در مغز همراه است. به گفته کارشناسان این انجمن، اگر خستگی طولانی مدت، از دست دادن علاقه به فعالیت‌های عادی، کاهش وزن، غم و ناراحتی یا تحریک پذیری را تجربه می‌کنید، با پزشک مشورت کنید.

همچنین ممکن است افزایش احساس اضطراب را تجربه کنید به گفته کارشناسان، اگرچه ممکن است خود به خود برطرف شوند، اما بروز مکرر این دوره‌ها ممکن است یک علامت هشداردهنده از اختلال ترس باشد.

علائم می‌تواند شامل تنگی نفس، درد قفسه سینه، سرگیجه، تپش قلب یا احساس «بیوله شدن» باشد. احساساتی که قبل از گرفتگی به وجود می‌آیند می‌توانند باعث بروز حمله شوند. درمان‌ها شامل تکنیک‌های آرام سازی یا کاهش استرس، روان درمانی و داروهای تجویزی است.

اگر نگران حفظ حافظه خود هستید، از نظر جسمی، اجتماعی و ذهنی فعال بمانید.

زنان و خانواده

پیشنهادهای ستاد حقوق بشر برای اصلاح لایحه حمایت از زنان به مجلس ارائه شد

معاون امور بین‌الملل قوه‌قضاییه و دبیر ستاد حقوق بشر گفت: این ستاد به منظور حفظ و ارتقاء هرچه بیشتر حقوق زنان، پیشنهادهایی برای اصلاح لایحه «ارتقای امنیت و پیشگیری و حمایت از زنان در برابر آسیب‌ها» به کمیسیون اجتماعی و هیات رئیسه مجلس ارائه کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از معاونت امور بین‌الملل قوه‌قضاییه و ستاد حقوق بشر، کاظم غریب‌آبادی اظهار کرد: ستاد حقوق بشر با هدف تقویت هرچه بیشتر و نزدیکتر شدن متن این لایحه و پیشگیری از خشونت علیه زنان، پیشنهادهایی را به کمیسیون اجتماعی مجلس و هیات رئیسه مجلس شورای اسلامی ارائه کرده است. وی ادامه داد: لزوم تبیین جامع و مانع اقسام «خشونت» یا به بیان این لایحه، «آسیب» هایی که زنان را تهدید می‌کند؛ ضرورت تعمیم حمایت‌های لایحه به همه زنان ایرانی هرچند در ایران سکونت نداشته باشند و نیز توسعه آن به همه زنان غیرایرانی قربانی خشونت که در ایران حضور دارند مانند گردشگران یا پناهندگان و پیش‌بینی شعب تخصصی برای رسیدگی به پرونده‌های موضوع این قانون و حضور قاضی مستشار زن حسب مورد در دادگاه‌های کیفری با تعدد قاضی از جمله پیشنهادهای ستاد حقوق بشر در مورد این لایحه است. غریب آبادی افزود: شنیدن گزارش کارکنان سازمان بهزیستی در مواردوقوع آسیب علیه زنان و رسیدگی فوری به موارد مطرح شده توسط مراجع انتظامی و قضایی؛ لزوم جرم انگاری و تعیین مجازات برای جرایمی مانند تعرض، هرگونه آزار جنسی و مزاحمت برای بانوان و تکلیف دستگاه‌های اجرایی به جلوگیری از خشونت دیدگی ثانوی، در صورت مراجعه یا حضور زنان در معرض خشونت یا خشونت دیده به آن دستگاه‌ها از دیگر پیشنهادهای ستاد حقوق بشر به مجلس شورای اسلامی است.

دبیر ستاد حقوق بشر گفت: لزوم پیش‌بینی صندوق حمایت مالی از زنان قربانیان خشونت که متهم مربوطه متواری یا نامشخص است و ضرورت حفظ محرمانگی همه اطلاعات پرونده‌های خشونت علیه زنان و مجازات متناسب برای هر فردی که مرتکب افشای این اطلاعات شود، پیشنهاد ستاد حقوق بشر برای اصلاح لایحه «ارتقای امنیت و پیشگیری و حمایت از زنان در برابر آسیب ها» است.

براساس این گزارش، لایحه «تامین امنیت زنان در برابر خشونت» در سال ۱۳۹۰ توسط معاونت زنان و خانواده ریاست جمهوری در دولت دهم تدوین شد اما به دلیل ماهیت قضایی آن در سال ۱۳۹۶ به قوه قضائیه ارسال شد. پس از طی مراحل متعدد، سرانجام این لایحه با عنوان «ارتقای امنیت و پیشگیری و حمایت از زنان در برابر آسیب ها» در آذر سال جاری، مراحل بررسی در کمیسیون اجتماعی مجلس را پشت سر نهاد و اکنون در انتظار طرح در صحن علنی مجلس شورای اسلامی است.

این لایحه ضمن توجه جدی به حمایت های میان دستگاهی از زنان آسیب دیده و در معرض آسیب، سازوکارها و امکانات قانونی لازم برای بسترسازی ارتقای جایگاه زنان در جامعه و نیز مسئله مهم پیشگیری از زنده دیگی زنان را مورد توجه قرار می‌دهد.

لایحه یادشده ضمن اهتمام به تشدید مجازات متعددیان به حقوق زنان از جمله زنان آسیب پذیر نظیر زنان زیر ۱۸ سال، باردار، شیرده، بیمار، سالمند، کم توان ذهنی یا جسمی، حسی و روانی، بی خانمان و آواره، زنان قربانی خشونت‌های خانگی، زنان آسیب دیده فاقد تمکن مالی، زنانی که از محل زندگی طرد شده‌اند، زنان آسیب پذیری که مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اند، زنان زندانی سرپرست خانوار که در جرایم غیرعمد مشمول محکومیت‌های مالی شده‌اند، حمایت‌های قانونی و کیفری به عمل می‌آورد.

آغاز پیک جدید کرونا در کشور با ۳ سویه

معاون بهداشت وزارت بهداشت با تاکید بر اینکه سه سویه جدید کرونا به نام‌های BQ۱ و XBB و BA۲ در بیماران اخیر مشاهده شده است، گفت: پیک جدید کرونا در کشور آغاز شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، حسین فرشیدی- معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اظهار کرد: همکاران ما در وزارت بهداشت از چهارشنبه‌شب دو سویه جدید دیگر در بین بیماران مشکوک به کووید۱۹ تشخیص دادند بنابراین تعداد سویه‌های جدید کرونا در کشور به سه سویه BQ۱ و XBB و BA۲ افزایش یافته است.

وی افزود: وقتی ما سرعت غلبه سویه BA۵ را در اروپا را رصد می‌کنیم می‌بینیم که با شیوع سویه BQ۱ سرعت انتقال این بیماری افزایش یافته است و کشورهایی همچون فرانسه و آلمان به‌سرعت درگیر شدند.

فرشیدی با تاکید بر اینکه قدرت انتقال XBB پنج برابر بیشتر از دلتا است، گفت: باید به‌سرعت مرزها رصد شده و بیماران مشکوک شناسایی شوند.

معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی هشدار داد که از زمان آخرین تزریق واکسن عمومی کرونا زمان زیادی گذشته و جمعیت قابل توجهی از مردم کشورمان نیز در سوم و چهارم کرونا را تزریق کرده‌اند و پیش بینی می‌شود ظرف یک الی یک و نیم ماه آینده دچار پیک جدید کرونا خواهیم شد و به اوج خود می‌رسد.

فرشیدی در عین حال تاکید کرد: از روز یکشنبه پیک جدید کرونا در کشور آغاز شده است و ما از همه بیمارستان‌ها و کادر درمان خواسته‌ایم که آماده‌باش باشند چرا که طی ۴ تا ۶ هفته آینده پیک به اوج خود می‌رسد.

وی خاطر نشان کرد: علائم سویه‌های جدید کرونا به ویژه در سویه XBB از حالت کلاسیک تب و سرفه به سمت علائمی همچون درگیری‌های گوارشی، خستگی و سردرد تغییر کرده است.

معاون بهداشت وزارت بهداشت گفت: میزان بستری در سویه‌های جدید کرونا به همان مقداری است که در سویه امیکرون وجود داشت اما هرچه تعداد بیماران بیشتر باشد درصد بستری نیز افزایش می‌یابد.

تلنگر

هشدار درباره یک قرص شب امتحانی

معاون موسسه کادراس با اشاره به داروی محرک "متیل‌فنیدات" که به نام «قرص شب امتحان» نیز در جامعه مشهور است، می‌گوید: از این دارو برای درمان افراد مبتلا به بیش فعالی، کم‌توجهی، عصبانیت همراه با بی‌قراری، اضطراب، فشارخون بالا و دارای افسردگی استفاده می‌شود. با این حال این قرص پیش از برگزاری آزمون، اجراهای هنری و ـ توسط برخی افراد مورد استفاده قرار می‌گیرد، حال آنکه مصرف این دارو بدون تجویز پزشک، موجب ایجاد اختلالات جدی در سیستم عصبی خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، منصور براتی با بیان اینکه به طور معمول هنگامی که نوجوانان و جوانان در فرآیند ارتقاء و پیشرفت مقطع تحصیلی، انجام فعل هنری یا انجام فعالیت ورزشی قرار دارند، سعی می‌کنند تا با افزایش ساعت مطالعه یا حضور در کلاس‌های فوق العاده آمادگی خود را برای روز امتحان و کسب بهترین نتیجه آماده کنند، اظهار کرد: با این حال برخی افراد بدون تکیه بر تلاش فردی و کمک درسی‌های مجاز و بی‌خطر به سراغ موادی می‌روند تا از طریق آنها بتوانند تمرکز و حافظه خود را تقویت کنند؛ یکی از مشهورترین این مواد ریتالین نام دارد، وی با اشاره به داروی محرک متیل‌فنیدات یا همان «ریتالین» که به نام «قرص شب امتحان» نیز در جامعه مشهور است، ادامه داد: از این دارو برای درمان افراد مبتلا به بیش فعالی، کم‌توجهی، عصبانیت همراه با بی‌قراری، اضطراب، فشار خون بالا و دارای افسردگی استفاده می‌شود. با این حال این قرص پیش از برگزاری آزمون، اجراهای هنری و هرگونه فعالیتی که نیاز به دقت بالا و حافظه قوی دارد توسط برخی افراد مورد استفاده قرار می‌گیرد.

معاون پژوهشی موسسه کادراس ادامه داد: برخی نوجوانان و جوانان با کنار گذاشتن حس احتیاط روی به مصرف ریتالین می‌آورند تا از این طریق ضمن جبران کمبودهای ناشی از تنبلی یا عدم تمرین کافی به اوج موفقیت در فعالیت‌های درسی، هنری و ورزشی دست پیدا کنند. در این نقطه نقش مدرسه، خانواده و رسانه‌های جمعی برای آگاه کردن و کنترل رفتارهای پرخطر نوجوانان و جوانان بسیار پر رنگ شده و آنها باید برای دور نگه داشتن نسل جدید از این مواد محرک تمام توان خود را به کار بگیرند.

وی معتقد است که افراد محصل، هنرمندان و ورزشکاران باید سعی کنند با افزایش سعی و تلاش در حوزه تخصصی خود از انواع داروها و مواد دوری کرده تا از این طریق زمینه سلامت جسم و روح خود را تضمین کنند.

معاون موسسه کادراس ادامه داد: برخی عمل می‌کنند به نظر می‌رسد نقص فعالیت این دو آمین پیام‌رسان یعنی دوپامین و اپی‌نفرین از علل بروز سندرم اختلال کم‌توجهی و بیش‌فعالی در کودکان و بزرگسالان باشد، متیل‌فنیدات با افزایش فعالیت این دو آمین عصبی در بهبود نشانگان این بیماری مؤثر است.

براتی با اشاره به اینکه مصرف این دارو بدون تجویز پزشک، موجب ایجاد اختلالات جدی در سیستم عصبی فرد می‌شود تاکید کرد: با وجود این که جامعه پزشکی گزارشی در خصوص اعتیادآور بودن این قرص منتشر نکرده است، اما نوعی وابستگی روانی یا عادت رفتاری می‌تواند فرد را دچار مصرف مداوم این مواد کند. این دارو اگر بدون تجویز پزشک مورد مصرف قرار بگیرد و سپس قطع شود دارای عوارضی همچون حالت تهوع، سرگیجه، فشار خون، بی‌خوابی، عصبانیت، دل درد، کاهش وزن، مشکلات گوارشی، افسردگی شدید و جوش پوستی است و اگر به شکل افراطی مصرف شود می‌تواند دارای عوارضی همچون توهم زدن، تشنج یا تپش قلب نیز باشد.

استفاده از ظرفیت ایرانیان خارج از کشور برای ساخت و تجهیز مدارس

سرپرست سازمان نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس کشور گفت: خیرین ساکن خارج از کشور می‌توانند در همه بخش‌ها به‌ویژه در زمینه تجهیز مدارس به ما کمک کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، حمیدرضا خان‌محمدی در نشست با جمعی از خیرین مدرسه‌ساز ساکن خارج از کشور گفت: شبکه‌سازی خیرین به خصوص در خارج از کشور امری ضروری و موثر است که باید پایدار شود تا شاهد دستاوردهای افزایش همراهی هموطنان ساکن سایر کشورها در امر مدرسه‌سازی باشیم.

وی افزود: خیرین ساکن خارج از کشور می‌توانند در همه بخش‌ها به ویژه در زمینه تجهیز مدارس به ما کمک کنند. معاون عمرانی وزارت آموزش و پرورش خاطرنشان کرد: پیش‌تر نیز گام‌هایی در زمینه استفاده از ظرفیت خیرین ساکن خارج از کشور برداشته شده بود که تلاش می‌کنیم این اقدامات را به نقطه‌ای پایدار برسانیم و تثبیت کنیم. احیای مجمع خیرین مدرسه‌ساز ساکن در خارج از جمله امارات و ترکیه که در این نشست مصوب شد یکی از این اقدامات است که باید تلاش کنیم در این دوره به سرانجام برسد.

خان‌محمدی با تاکید بر لزوم حفظ کرامت و جایگاه خیرین مدرسه‌ساز گفت: هرچند که افزایش اعتبار پروژه‌های خیری یکی از مطالبات جدی و مهم ما از دولت است، اما علاوه بر پیگیری برای افزایش اعتبارات دولتی باید در خصوص جذب حمایت خیرین به ویژه خیرین ساکن خارج از کشور نیز تلاش کنیم. سرپرست سازمان نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس کشور تصریح کرد: نکته مهمی که در جذب حمایت‌های خیرین ساکن خارج از کشور باید مورد توجه داشته باشیم این است که شرایط را برای این گروه از خیرین متناسب با یوم کشور محل سکونت‌شان فراهم کنیم.

در این نشست پس از رایزنی با خیرین مدرسه‌ساز ساکن سایر کشورها، بررسی موضوعاتی به عنوان اولویت‌های قابل پیگیری به منظور تحقق اهداف جلسه در دستور کار قرار گرفت.

برپایی مجامع خیرین جدید با اولویت مکان‌های سهل‌الامکان، شناسایی افراد شاخص و تاثیرگذار، استفاده از ظرفیت سرکنسولی یا سفارتخانه‌ها، بهره‌گیری از ظرفیت سفیران بازنشسته و بهره‌مندی از ظرفیت کارخانه‌ها و شرکت‌های بین‌المللی و بازرگانان ایرانی برخی از این راهکارهای پیشنهادی هستند.

اهداء خون اهداء زندگی

مینیمال
هایی برای زندگی
مینیمال هایی برای زندگی
سکوت وقتی زیباست که در کنار محبوب خود باشیم و بدانیم که هر وقت بخواهیم می‌توانیم با او صحبت کنیم. اما همین که سکوت به ما تحمیل شد، به عذابی تبدیل می‌شود.
@ Minimalha
از کتاب داستان‌های رمی نو
آلبرتو موراویا

تازه های سلامت

مصرف کدام غذاها باعث شادی می‌شود؟

این نکته ثابت شده که همبستگی قوی و مثبت بین مصرف غذاهای سالم و افزایش احساس خوش‌بینی و شادی وجود دارد، اما این مواد غذایی شادی آفرین کدام‌ها هستند؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، دانشمندان می‌گویند کسانی که روزانه ۷ تا ۸ واحد میوه و سبزی مصرف می‌کنند بالاترین سطح رضایت و شادی را گزارش کرده‌اند و این ارتباط حتی سوای عواملی مانند درآمد بالا، عدم وجود بیماری، ورزش، اجتناب از سیگار و ـ است. بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات حاوی مقادیر بالای آنتی اکسیدان‌ها و ویتامین‌ها برای تولید دوپامین در بدن هستند. ضمن این که التهاب را کاهش می‌دهند و به افزایش شادی کمک می‌کنند.

غذاهای غنی از پروبیوتیک: مطالعات دانشمندان هلندی نشان می‌دهد کسانی که خلق و خوی پایین و افکار پرخاشگرانه دارند، با مصرف پروبیوتیک‌ها و در نتیجه افزایش باکتری‌های خوب در روده، اثرات معکوس این حالات روانی را تجربه می‌کنند. باکتری‌های خوب روده در بهبود سلامت دستگاه گوارش، افزایش خلق و خوی، بهبود عملکرد سیستم عصبی و تقویت سیستم ایمنی بدن موثرند. کیمچی (نوعی ترشی)، کلم‌ترش و کفیر، سرشار از پروبیوتیک‌ها هستند.

مغز میوه‌ها: مغز میوه اگرچه سرشار از کالری است، اما منبع خوب چربی اشباع نشده و غنی از پروتئین، ویتامین‌های گروه B و سلنیوم نیز محسوب می‌شود. پروتئین باعث ایجاد احساس سیری می‌شود و در بهبود خلق و خو تاثیر مثبتی دارد.

قهوه: مطالعات نشان داده زنانی که در روز دو تا سه فنجان قهوه می‌نوشند، ۱۵ درصد نسبت به سایرین کمتر در معرض ابتلا به افسردگی قرار می‌گیرند. در واقع مقادیر کم کافئین مانند یک داروی ضد افسردگی عمل می‌کند اما باید به خاطر داشت که مصرف بیش از اندازه قهوه و کافئین با سردرد، ضعف اعصاب، تحریک پذیری و عصبانیت همراه است.

شکلات تیره: آنتی اکسیدان‌های موجود در شکلات تیره منجر به کاهش فشار خون و بهبود گردش خون می‌شود؛ ضمن این که هورمون مرتبط با استرس یعنی کورتیزول را در بدن کاهش می‌دهد. شکلات تیره همچنین حاوی منیزیم است که نشان داده شده، برای افراد مبتلا به علائم شدید سندرم پیش از قاعدگی، خستگی مزمن، افسردگی و تحریک پذیری بسیار مفید است. در نهایت مواد طبیعی منحصر به فرد موجود در شکلات تیره باعث افزایش احساس شادی می‌شود.

قارچ: قارچ‌ها سرشار از سلنیوم هستند و تحقیقات نشان داده کمبود ماده معدنی سلنیوم در بدن خطر ابتلا به افسردگی، اضطراب و خستگی را دو برابر می‌کند. قارچ همچنین تنها منبع گیاهی سرشار از ویتامین D نیز محسوب می‌شود. مطالعات نشان داده که مصرف کافی ویتامین D باعث افزایش خلق و خوی و بهبود علائم افسردگی خواهد شد.

چای سبز: سطوح استرس‌های روانی بر اساس مطالعات محققان ژاپنی، در افرادی که روزانه ۵ فنجان یا بیشتر چای سبز مصرف می‌کنند در مقایسه با کسانی که کمتر از این مقدار چای سبز می‌نوشند، ۲۰ درصد کمتر است.

کربوهیدرات‌های پیچیده: خوراکی‌هایی مانند نان گندم، برنج، حبوبات و میوه‌هایی چون موز، گلابی و سیب، سرشار از کربوهیدرات‌هایی هستند که عامل اصلی تولید هورمون‌های شادی‌آور در مغز است. تحقیقات نشان می‌دهد که در رژیم غذایی افراد افسرده، میزان کربوهیدرات پایینی وجود دارد.

تخم مرغ: در رژیم غذایی بسیاری از افراد، جای خالی ویتامین B کمپلکس تحت عنوان کولین به چشم می‌خورد. کولین در واقع در غذاهایی با کلسترول بالا مانند زرده تخم‌مرغ و جگر به میزان زیادی وجود دارد. فقدان این ماده در رژیم غذایی، باعث اختلال در حافظه و تمرکز و در نتیجه عصبانیت و کج خلقی می‌شود. بنابراین تخم‌مرغ و مخصوصا زرده آن را در رژیم غذایی خود قرار دهید.

اسید فولیک: رابطه مستقیمی بین میزان اسید فولیک بدن و افسردگی وجود دارد. اگر احساس ناراحتی می‌کنید، یک لیوان آب پرتقال گرفته و بنوشید. مرکبات و اسفناج نیز حاوی مقدار زیادی اسیدفولیک هستند.