



# Speranță în depresie!

9

[www.secretsofwellness.org](http://www.secretsofwellness.org)



BISERICA ADVENTISTĂ  
DE ZIUA A ȘAPTEA

150<sup>DE</sup>  
DE ANI

PROMOVARE A SANATĂȚII

**Secretele**  
Sănătății

health  
MINISTRIES   
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

**D**epresia este o boală serioasă, complexă și răspândită, ce afectează oameni de toate vârstele, rasele, religiile și clasele sociale.

Depresia nu implică doar creierul ci și organismul în întregime. Afectează modul în care mănânci, dormi, te vezi pe tine și lucrurile înconjurătoare.

Depresia nu este un semn de slăbiciune personală. Implică o combinație de factori genetici, biochimici, psihologici și de mediu. Lăsată netratată, depresia poate dura săptămâni, luni sau chiar ani.

Te-ai simțit trist, anxios sau gol în ultima perioadă? Ți-ai pierdut interesul față de lucrurile de care obișnuiai să te bucuri? Alte simptome includ: oboseală neobișnuită, insomnia și pierderea apetitului. Dacă aceste afirmații te caracterizează, nu trebuie să mai aștepți, caută ajutor specializat! Când dorim să tratăm depresia, schimbările în stilul de viață sunt unelte simple și puternice. Chiar dacă ai nevoie de tratament medicamentos, aceste schimbări te vor ajuta în procesul de vindecare. În cazul depresiilor ușoare, este posibil ca doar aceste schimbări să fie necesare.

Exercițiul fizic regulat s-a dovedit a fi la fel de eficient ca și unele medicamente usual folosite în tratarea depresiilor ușoare până la moderate. Exercițiul fizic nu doar că stimulează producerea unor substanțe chimice în creier, precum serotonina și endorfinele, care te ajută să te simți bine, dar deblochează dezvoltarea de noi celule și noile conexiuni cerebrale. O plimbare de 30 de minute, de 3-5 ori pe săptămână vor face o schimbare enormă.

Un spirit de mulțumire și laudă te vor ajuta, de asemenea, să depășești depresia. **Indiferent în ce situație te afli, există speranță!**

**Dr. Dan Chilel Pineda**  
Medic

