



Nádej pri Depresii!

9

www.secretsofwellness.org



CIRKEV ADVENTISTOV
SIEDMEHO DŇA

150
ROKOV

ZDRAVOTNEJ OSVETY

Tajomstvá
zdravej
kondície

health
MINISTRIES
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Depresia predstavuje závažný, komplikovaný a stále rozšírenejší stav, ktorý vplýva na ľudí každého veku, rasy, náboženstva a spoločenského postavenia. Depresia nepostihuje len mozog, má dopad na celé telo. Ovplyvňuje spôsob ako jeme, spíme, čo si o sebe myslíme a čo si myslíme o veciach okolo nás.

Depresia nie je známkou osobnej slabosti. Zahŕňa kombináciu genetických, biochemických, environmentálnych a psychologických faktorov. Ak sa jej nevenuje včasná odborná pozornosť, môže pretrvávať týždne, mesiace, ba až roky.

Cítili ste sa v poslednom čase smutní, utrpení alebo prázdni? Alebo vás prestalo baviť to, čo ste si predtým užívali? Medzi ďalšie symptómy patrí nezvyčajná únava, strata chuti a nespavosť. Ak je to váš prípad, už ďalej nečakajte ani chvíľu a vyhľadajte odbornú pomoc! V liečbe depresie sa zmeny v životospráve ukázali ako jednoduché a účinné nástroje. Dokonca, ak aj potrebujete lekárske ošetrovanie, tieto zmeny pomôžu vášmu procesu rekonvalescencie. V prípadoch miernej depresie sa môže praktizovanie zmien v životospráve osvedčiť ako dostatočné opatrenie.

Ukázalo sa, že v prípade liečby stavov miernej depresie je pravidelná fyzická aktivita rovnako účinná ako niektoré bežne užívané lieky. Cvičenie nielen, že stimuluje chemické látky v mozgu, napríklad serotonín a endorfíny ktoré nám pomáhajú cítiť sa dobre, ale tiež prebúdzajú rast nových buniek a tvorbu nových mozgových spojení. 30-minútová chôdza praktizovaná 3-5 krát do týždňa dokáže zmeniť veľmi veľa.

Duch vďačnosti a chvály rovnako pomôže prekonať depresívne stavy. **Bez ohľadu na to, v akej situácii sa nachádzame, je tu stále nádej!**

Dr. Dan Chleil Pineda
Lekár

