Депрессивное состояние

Советы Доктора Нонны

Комплементарное применение препаратов при ДЕПРЕССИВНОМ СОСТОЯНИИ

Copyright © Dr. Nona International Ltd. 2016

Есть много версий ПРИЧИН ДЕПРЕССИИ:

1. Межличностная теория считает, что основной причиной депрессии, являются изъяны во взаимоотношениях с окружающими людьми.
2. Ситуационная теория рассматривает депрессию, как результат ошибок мышления.
3. Биологической причиной депрессии является нарушение химического равновесия в головном мозге.
4. Одна из причин - это неумение достигать цели.
5. Если вам не удается сделать что-то, мысль: “Я не способен...” - приводит вас к депрессии.
6. Недостаток опыта.
7. К депрессии приводит так же ваша манера объяснять себе все, что происходит в жизни.

Что такое ДЕПРЕССИЯ?

Сегодня депрессивное состояние – это наименее подающееся диагностике и чаще всего неправильно диагностируемое заболевание. В результате, оно нередко остается невылеченным.
Отчасти в этом виновато ускоренившееся в обществе заблуждения в отношении психических заболеваний.
Про депрессию и депрессивное состояние все говорят, часто не понимая исконного смысла названия. На нее принято списывать все: импотенцию, со¬рванные авралы и нежелание идти на вечер встречи выпускников. При этом мало кто знает, что депрессия – это совершенно конкретный недуг, вызванный такими сложными биохимическими изменениями в нервной системе, что обычный человек не

Copyright © Dr. Nona International Ltd. 2016

сможет их у себя вызвать даже за деньги. Подхватить депрессию на самом деле довольно тяжело, а то, что считается ею,– это, как правило, депрессивная акцентуация личности, плохое настроение или даже обычная ненависть к людям.

Как определить ДЕПРЕССИЮ?

Признаками депрессии являются:

1. Состояние постоянного стресса.
2. Бессонница или постоянная потребность во сне.
3. Компульсивное поведение (переедание, отсутствие аппетита, булимия – резко усиленное чувство голода – и т.д.)
4. Уход в себя и самоизоляция.
5. Потеря контроля над собой.
6. Нарушение памяти или концентрации внимания.
7. Отсутствие интереса к работе или другой деятельности.
8. Физические боли (головные, боли в спине и т.д.)
9. Чувство одиночества или пустоты.
10. Частые сомнения в себе и самокритика.
11. Раздражительность.
12. Усиленное потребление алкоголя или наркотиков.
13. Утрата сексуальных интересов. У мужчин снижение потенции, а у женщин выраженная фригидность.
14. Мысли о самоубийстве.
15. Длительное состояние печали, вины или безнадежности.

Проанализируйте, наблюдали ли Вы у себя хотя бы некоторые из этих признаков? Если да, то забейте тревогу до того, как они переросли в патологическое состояние, которое требует только лекарственные методы лечения под контролем врача психиатра.

Copyright © Dr. Nona International Ltd. 2016

Рассмотрим причины роста данного заболевания.
Дело в том, что у каждого из нас имеется список ценностей. Процесс превращения человека в общественное существо продолжается в течение всей его жизни, поскольку имеется непрерывное взаимодействие с окружающими людьми. Однако система ценностей у каждого человека формируется первые 20 лет его жизни. Это преимущественно подсознательная, спрятанная в глубине каждого из нас схема мышления, с помощью которой мы вырабатываем свое субъективное мышление и отношение к различным событиям нашей жизни и свою реакцию на них.
Именно ваша система ценностей задает ваше отношение ко всему происходящему в жизни и определяет, что считать нормальным или ненормальным, плохим или хорошим, правильным или неправильным, приемлемым или неприемлемым, важным или неважным. Жизнь заставляет нас оценивать любое событие, оценка происходящего обязательная составляющая плана ваших действий.

Не секрет, что каждый из нас много ожидает от новой работы, стремясь воплотить эти ожидания в реальность, даже ценой своих семейных отношений. До тех пор, пока обстоятельства нам благоприятствуют, мы можем достичь очень высоких результатов, выраженных в форме общественного одобрения, а именно: больших денег, профессионального статуса и т.п. - у нас все в порядке. Но если, обстоятельства меняются к худшему, весьма вероятен эмоциональный кризис. Если достижения цели становятся невозможными по какой-нибудь причине, жизнь для нас кажется утраченной. И тогда неизбежно наступает депрессия. Во время кризиса все эти факторы лишь обостряются.

Copyright © Dr. Nona International Ltd. 2016

Copyright © Dr. Nona International Ltd. 2016

Кризисные периоды жизни человека, которые проявляются, как депрессия, обычно случаются тогда, когда система ценностей рушится, и человек остается без четких ориентиров, по которым мог бы направлять свои действия в той или иной ситуации.
К кризисным периодам относятся: переезд в другую страну, кардинальные перемены в той стране, в которой живешь, возрастной кризис, беременность, климактерический период, стихийное бедствие и т.д.

Конечно, окончательный диагноз ставит врач, но некоторые первичные признаки можно выявить самостоятельно.

Если состояние пассивности, нежелания что-то делать проявляется утром, то мы часто путаем хроническую усталость с депрессией. Органическая депрессия проявляется, как правило, вечером. Для того, чтобы поставить более точный диагноз, депрессивное состояние должно наблюдаться около месяца.

Иногда депрессивное состояние является признаком серьезного заболевания, которое на данный момент еще не проявилось.
Это характерно для злокачественных новообразований желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы или толстой кишки. Почему это так – точно пока не известно.
Но, возможно, депрессия в этом случае – это результат потери способности переваривать пищу.

Если вы впали в депрессию, то первое, что нужно сделать – это пойти к семейному врачу (терапевту), который поможет выявить скрытое заболевание.
Если его нет, тогда следующий шаг – обратиться к психиатру.
Он поможет справиться с недугом.

Copyright © Dr. Nona International Ltd. 2016

Давайте проведем два небольших теста,чтобы проверить и оценить ваше состояние.
Если вы ответите «да» на следующие вопросы, задумайтесь, возможно ваше состояние связано с депрессией.

Тест №1

— Есть-ли у вас изменения сна – вы стали спать больше или меньше, чем обычно?
— Вы быстро утомляетесь? У вас отсутстует желание что-либо делать?
— Вам трудно сосредоточится в течение длительного промежутка времени на чем-то конкретном?
— Вы едите больше обычного или, наоборот, потеряли аппетит совсем?
— Последнее время вам даже не хочется жить?
— Сделав что-то, вы сомневаетесь или сделаланное вами правильно?
— Бывает так, что во время просмотра кинофильма, в театре или просто беседуя с кем-то, накатывают слезы?
— Вы долго не забываете, что вас кто-то обидел?
— Зависит-ли ваше настроение от внешних обстоятельств?
— Часто-ли бывает что происходят перепады настроения без причин?

Тест №2 для определения депрессивного состояния:

— Закройте глаза.
— Посчитайте от 25 до 1 и отметьте, какой цвет вы видите перед глазами.

Черный и коричневый говорят о депрессии.

Copyright © Dr. Nona International Ltd. 2016

Copyright © Dr. Nona International Ltd. 2016

Маленькие хитрости для борьбы с
ДЕПРЕССИВНЫМ СОСТОЯНИЕМ:

1. **Улыбайтесь!**
Встаньте утром перед зеркалом, посмотрите на себя, а потом улыбнитесь. Старайтесь побыть в этом состоянии не менее 2-х минут.

2. **Смейтесь!**
Читайте юмористические рассказы, анекдоты, смотрите комедии.

3. **Думайте о своей осанке!**
Представьте, что вы носите на голове кувшин с водой и не должны пролить ни капли.

4. **Займитесь гардеробом!**
Купите что-то новое из одежды.

5. **Больше светлых тонов в одежде!**
Не носите черное, коричневое, темно-серое.

6. **Утро вечера мудреннее!**
Вспомните эту пословицу и возьмите ее за правило. Не стоит решать серьезные проблемы перед сном.

7. **Научитесь себя любить!**
Используйте эффективные косметические препараты компании Dr. Nona.

Copyright © Dr. Nona International Ltd. 2016

Профилактика депрессивного состояния при помощи комплементарных препаратов компании
DR. NONA:

— ***“Гало Ямсин”*** или ***“Гало Ньюсин”*** — по 1-2 капсуле перед сном, в течении 3-х месяцев.
— ***“Гало Лавсин”*** — по 1 капсуле утром до еды.
— ***“Гало Гонсин”*** — 1 пакетик на ½ литра кипящей воды. Выпить в течении дня.
— ***“Гало Голдсин”*** — по 1 капсуле утром до еды.
— ***“Гало Равсин”*** — 3-5 капсул во время еды один-два раза в день;
— ***“Квартет солей для ванн”*** — принимать ванны по методике “Мост” (Гешер)

Суть методики “Мост” заключается в следующем:
Насыпать в ванну 2 столовые ложки соли. Температура воды, как температура тела.
Погрузитесь в воду и устройтесь поудобнее. Закройте глаза и начните обратный отсчет от 25 до 1. При обратном отсчете вы отсекаете ненужные мысли. Дойдя до цифры 1, представьте себя в

Депрессивное состояние

каком-то приятном месте, например, на берегу озера, у моря, в лесу. Представьте цвета, которые вас окружают. Вспомните звуки, характерные для этих мест. Начинайте самовнушение: сосредоточтесь на проблеме, которая привела вас к нервозному состоянию и сбила с обычного ритма жизни. Попросите помощи... и она обязательно к вам придет! Отсчитайте 1, 2, 3, 4, 5 и откройте глаза. Со временем вся процедура будет занимать не более 10-ти минут. Вы научитесь «выливать» в соленую воду все свои невзгоды и проблемы. Этот метод релаксации поможет вам жить спокойно.

— ***“Маска красоты для лица”***. Улучшает внешний вид, тонизирует кожу лица, тем самым, улучшая настроение.
— ***“Лосьон для тела”*** — нанесите лосьон массажными движениями на тело утром и перед сном. Это улучшает физическое и психологическое состояние.
— ***Парфюм “Рут”, “Фиона”, “Леди”, “1954”***. Эти духи воздействуют на лимбическую систему мозга, поскольку в их состав входят ароматерапевтические масла, способствующие повышению настроения.

Copyright © Dr. Nona International Ltd. 2016

Депрессивное состояние

— ***“Динамический крем”.*** – отличное средство для защиты вашего организма от депрессии, если использовать его при Су-Джок терапии. Нанесите его на ушные раковины и помассируйте их 10 раз.

Ваша Доктор Нонна.

Copyright © Dr. Nona International Ltd. 2016