

СЕРІЯ «ЖИВИТЬ СТО ЛІТ!»

Сергій Чугунов

**ПЕРЕМАГАЄМО
ДЕПРЕСІЮ**



ТЕРНОПІЛЬ
НАВЧАЛЬНА КНИГА — БОГДАН

УДК 616
ББК 54.132
Ч 83

Серію «Живіть сто літ!» засновано 2011 року

Чугунов С.П.

Ч 83 Перемагаємо депресію / С.П. Чугунов . — Тернопіль :
Навчальна книга — Богдан , 2012 . — 136 с. — (Живіть сто
літ!)

ISBN 978-966-10-2573-7 (серія)

ISBN 978-966-10-2111-1

Як часто доводилося вам чути від своїх рідних і друзів, що вони страждають від депресії. Ця хвороба поширена настільки, як і звичайний нежить, але через свою здатність до руйнування випереджує багато інших страшних хвороб Землі.

Нервова депресія є нормальною реакцією організму на стрес, однак спричиняє прямий і сильний паралізуючий ефект на життєво важливі органи. Людина, яка скаржиться, що смертельно засмучена, можливо, каже фатальну правду.

Депресія руйнує здоров'я і загрожує життю. Та ми живемо сьогодні і повинні дивитися в обличчя своїй депресії. Не думайте, що зможете її уникнути, але коли ваша фізична і духовна енергія досить сильні, ви зможете сприйняти і подолати будь-яку депресію.

Із резервами нервової сили ви легко зможете перемогти будь-яку депресію, і ця книга допоможе вам це зробити, а також поповнити збіднілі запаси ваших нервових сил.

УДК 616
ББК 54.132

*Охороняється законом про авторське право.
Жодна частина цього видання не може бути відтворена
в будь-якому вигляді без дозволу автора чи видавництва.*

ISBN 978-966-10-2573-7 (серія)
ISBN 978-966-10-2111-1

© ООО «Мир и Образование», 2011
© Навчальна книга — Богдан,
майнові права, 2012

ЗМІСТ

УСІ ХВОРОБИ — ВІД НЕРВІВ	5
Моя світла печаль	5
Нерви здають	7
Поширюється, росте недуга	8
ДЕПРЕСІЯ — ХВОРОБА ЧИ ФАНТАЗІЯ?	11
Депресія — стара як світ	11
Трохи статистики	13
З чого починається депресія?	15
Коли є для ЧОГО, людина може пережити кожне ЯК!	16
СИМПТОМИ ДЕПРЕСІЇ	18
ПРИЧИНИ ДЕПРЕСІЇ	25
ДЕПРЕСІЯ У ЖІНОК	28
ТРАДИЦІЙНЕ ЛІКУВАННЯ ДЕПРЕСІЇ	32
Перед візитом до лікаря	32
Етапи великого шляху	35
Методи лікування депресії	36
НАРОДНІ МЕТОДИ ЛІКУВАННЯ ДЕПРЕСІЇ	48
Трава проти депресії	48
Рецепти боротьби з хронічною втомою	52
Рецепти від безсоння	55
ЛІКУВАННЯ ДЕПРЕСІЇ, ПЕРЕВІРЕНЕ ЧАСОМ	60
Історія лікування депресії	60
Наркотичні речовини	61
Режим харчування	62
<i>Корисні продукти</i>	62
<i>Дієта при депресії</i>	65
<i>Корисні речовини</i>	66
<i>Мінерали, що долають депресію</i>	68
<i>Нерви мають потребу в кальції</i>	69
<i>Напій бадьорості і спокою</i>	71
<i>«Живий хліб»</i>	72
Фізичні вправи	73
<i>Фізичні вправи — це легко й потішно</i>	73
<i>Ефект від вправ</i>	73

<i>Скільки потрібно займатися</i>	75
<i>Правильне дихання</i>	76
<i>Антистрес-фітнес</i>	78
<i>Йога проти депресії</i>	81
Розпочинаємо водні процедури	90
Лазневі процедури.....	93
Сонце — джерело енергії	94
Психологія аромату.....	95
<i>Види ароматів і їх вплив на психіку</i>	96
Зоотерапія	98
Аутогенне тренування.....	100
<i>Прості поради</i>	100
<i>Прості заспокійливі вправи</i>	102
<i>Сеанс психофізичного налаштування</i>	103
<i>Формули аутогенного тренування</i>	104
<i>Десять заповідей нервового здоров'я і спокою</i>	103
БОРОТЬБА З ДЕПРЕСІЄЮ	106
Народні рецепти.....	106
...по-нашому	108
...по-єгипетськи.....	110
...по-тайландськи.....	111
...по-японськи.....	112
...по-іспанськи.....	114
...по-тибетськи.....	116
...по-грецьки	118
...по-американськи.....	120
...по-німецьки.....	122
...по-індуськи.....	123
...по-китайськи	125
по-бразильськи.....	129
Коротенько про інші країни	129
«НЕ ВІДКЛАДАЙТЕ НА ЗАВТРА».....	133
ЩО ВИЗНАЧАЄ ВАШ НАСТРІЙ	135

УСІ ХВОРОБИ — ВІД НЕРВІВ

*Усі хвороби — від нервів,
і тільки деякі — від задоволення.*

Народна мудрість

Депресія (від лат. *depressio* — пригнічення) — це психічний розлад: меланхолійний, пригнічений настрій з усвідомленням власної нікчемності, песимізмом, одноманітними уявленнями, зниженням стимулів, загальмованістю рухів, різноманітними соматичними порушеннями.

По-іншому, це припинення надходження нервового потоку з резервів, подібне на припинення потоку води із садового шлангу, коли наступиш на нього ногою. Тому тут неважливо наскільки наповнені резервуари — внутрішні органи не можуть отримати нормального підживлення нервовою силою через нервову депресію.

Хвилювання, стреси, невдачі та горе викликають сильну нервову депресію, яка може навіть спричинити смерть.

У таких випадках вислів «помер від розбитого серця» є правдивим — серце дійсно буває спаралізованим...

Тож давайте не будемо доводити наш організм до такого критичного стану і спробуємо детально розібратись, як нам боротися з **ВЕЛИКОЮ ДЕПРЕСІЄЮ** в окремо взятому організмі.

МОЯ СВІТЛА ПЕЧАЛЬ

Сумуючи або перебуваючи у меланхолійному стані, людина може називати свій стан депресією, але насправді це може бути не обов'язково депресією. Існує цілий спектр душевних переживань — від простої нудьги до клінічної депресії, що розвивається.

Важливо не сплутати сум, спричинений горем або важкою втратою, з депресією. Нудьга часто виникає як реакція на нещодавню зовнішню подію, як от: травма, хвороба чи втрата коханої людини. Вона обумовлена ситуацією. Рано чи пізно таке переживає переважна більшість людей; і ми проходимо через неї, як через своєрідну стадію.

Сум — одна зі звичних емоцій, які відчуваємо. Хандра, розчарування, втрата, горе і скорбота — так як і радість, задоволення, реалізація і втіха — лише деякі з тих багатьох відчуттів, які в тих або інших ситуаціях вважаються нормальними. Зазвичай меланхолія, як і більшість інших відчуттів, з часом розсіюється.

Але трапляється, що меланхолія може перерости в депресію. У яких саме випадках це відбувається, звичайно залежить від схильності людини до «переживування» свого стану. Таке «переживування» обіцяє постійне занепокоєння, що своєю чергою породжує думки про те, як тобі погано.

А з іншого боку, справжня депресія не обов'язково пов'язана з очевидними зовнішніми подіями, такими як смерть близької людини чи, скажімо, втрата роботи. Вона може бути обумовлена генетичною спадковістю і хімічним дисбалансом мозку.

Депресія — не те, що приходить і йде. Це не просто поганий настрій, який минає через тиждень-другий.

Люди, які страждають депресією, описують цей стан нестерпним для душі відчуттям безнадійності та розпачу, ніби у них відсутнє власне «я». Над усім, що вони бачать, відчувають і переживають, нависла чорна хмара. Дерева і квіти навесні, які для всіх інших є символами надії та любові, можуть породити в страждаючої депресією людини образи тлінності та руйнування.

Без перебільшення можна сказати, що така людина відчуває відразу до себе самої, невтамований біль, вона постійно думає про смерть і самогубство.

Ці негативні думки залишаються з людиною, супроводжують упродовж життя. Вони, як правило, найчастіше тримаються в секреті від родини, друзів і колег, але, як і суперечки, потрапивши у сприятливий ґрунт, проростають за першої нагоди.

На психологічному рівні ці заняття відволікають людину від відчуття болю й втрати. Вигравши раунд у теніс, а може, пробігшись навколо кварталу, людина переживає відчуття досягнутої майстерності, здатна побороти стан безнадійності й розпачу.

Вправи, особливо якщо їх виконувати в контексті ігрових видів спорту, танців або аеробіки, також можуть послабити відчуття ізоляції.

Більше того, заняття, для яких ми виїжджаємо на природу, такі, як ходьба, катання на лижах або просто прогулянки в лісі, корисні для душі.

Позитивні ефекти від рухів можуть брати початок також з біологічних джерел. Учені виявили, що фізична активність вивільняє в мозку хімічні речовини, що називаються ендорфінами.

Вони діють подібно до морфіну: послаблюють больові відчуття й піднімають настрій. Окрім того, фізична активність поліпшує дію й метаболізм медіаторів, таких, як норадреналін і серотонін. А вони вкрай важливі для регулювання настрою.

Невдачі можуть ставати причиною емоційних спадів і підсилювати в людині відчуття неповноцінності й втрати, тому їй потрібно реально бачити свої цілі. Товариська гра в теніс, що не містить елемента змагань, коли ви просто обмінюєтесь ударами, може бути набагато кориснішою, ніж гра на рахунок. Якщо людині це сподобалося, то вона, швидше за все, захоче пограти ще.

Зрозуміло, жоден комплекс вправ не буде ефективним, якщо не хотіти його виконувати. Людина, що страждає депресією, може бути важкою на підйом, коли треба щось робити. Тому було б добре почати з коротких спільних прогулянок.

Іноді це краще, ніж нічого. Зосередьтеся на маленьких кроках, що наближають до мети. До того ж, людина буде краще налаштована на заняття, якщо вони зручні для неї і не порушують розпорядок дня.

Скільки потрібно займатися

Достатньо від двох до п'яти разів на тиждень виконувати комплекс аеробних вправ, тривалістю тридцять-сорок хвилин, відводячи п'ять-десять хвилин на початку на розігрів і наприкінці на відпочинок.

Ці вправи мають вимагати напруження сил, але не бути занадто важкими, щоб людина змогла їх виконати, не відчувачи при цьому, що всі її зусилля приречені на поразку.

Треба враховувати, що поріг приреченості на поразку для пацієнтів з депресією нижчий, ніж для людей, які депресією не страждають.

Жоден комплекс вправ не буде працювати, якщо людина вважає, що їй занадто важко його виконувати. У такому випадку варто почати з легких занять і в міру їхнього опанування збільшувати навантаження.

При виконанні фізичних вправ є тільки один невеликий ризик: деякі люди можуть занадто звикнути до тих змін стану, які вони в них викликають. Ознакою такого звикання є необхідність постійно підвищувати «дозу» навантажень, щоб досягти позитивного ефекту: тренування стає головною справою, а робота і сімейні стосунки відходять на другий план, окрім того, людина стає схильною ставити над усе таке «гарне самопочуття». Зводити в такий ранг свій стан — це вже занадто.

Іноді надмірне захоплення вправами може бути ознакою неврозу нав'язливих станів. Якщо виникає така ситуація, її варто обговорити з лікарем і врахувати при призначенні лікування. Ще в давнину Аристотель радив «бути помірним у всьому». Це стосується і вправ, за допомогою яких ми боремося з депресією.

А тепер підб'ємо підсумки.

- Якщо переважає відповідь «дуже рідко», вам можна тільки позаздрити. Вас зовсім не хвилює, яка зараз пора року, — у вас завжди чудовий настрій. Ви не нудитеся, а займаєтеся своїми улюбленими справами. Вам нема про що хвилюватися найближчим часом, вашому душевному здоров'ю ніщо не загрожує.
- Якщо переважає відповідь «іноді», то у вас нормальний настрій і душевний стан не викликає тривоги. І навіть коли сумно, ви вмієте тримати себе в руках, тому що знаєте, що варто один раз пустити слабінку, — важче буде привести себе в норму.
- Якщо переважає відповідь «часто», настав час узятися за себе. На ваш настрій впливає погода? Спробуйте, наприклад, у дощ подивитися комедію, і настрій покращиться! Частіше розмовляйте відверто із близькою людиною, якій цілковито довіряєте. Це вам зараз необхідно.



Науково-популярне видання

Серія «Живіть сто літ!»

Чугунов Сергій Петрович

ПЕРЕМАГАЄМО ДЕПРЕСІЮ

Головний редактор *Богдан Будний*

Редактор *Олеся Грабець*

Обкладинка *Володимира Басалиги*

Верстка *Ольги Постумент*

Підписано до друку 26.12.2011. Формат 84x108/32.
Папір офсетний. Гарнітура Таймс. Умовн. друк. арк. 7,14.
Умовн. фарбо-відб. 7,14.

Видавництво «Навчальна книга – Богдан»
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців
ДК №370 від 21.03.2001 р.
Навчальна книга – Богдан, а/с 529, просп. С. Бандери, 34а,
м. Тернопіль, 46008
тел./факс (0352) 52-19-66; 52-06-07; 52-05-48
E-mail: office@bohdan-books.com
www.bohdan-books.com

ISBN 978-966-10-2111-1

