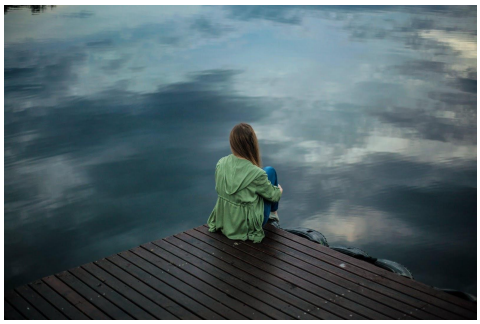
Gyvenimo būdo ir mitybos poveikis depresijai



NERVOTONIN

Kartais jausti liūdesį yra įprasta, tačiau kasdien jaustis sugniuždytam dėl liūdesio gali būti kažko kito ženklas. Depresija yra nuotaikos sutrikimas, kuriam būdingi gilūs liūdesio, izoliacijos, beviltiškumo ar tuštumo jausmai. Depresija gali būti didžiulė ir neleisti mėgautis tuo, kuo kažkada domėjotės. Tai skirtingai veikia visus, tačiau kai kam gali trukdyti kasdienei veiklai, darbui ir apskritai gyvenimui.

Efektyviai gydyti depresiją reiškia daryti daugiau nei vartoti vaistus ir lankytis terapijoje. Kuo daugiau pakeisite savo gyvenimo būdą, kad užtikrintumėte sveiką protą ir kūną, tuo labiau sugebėsite susidoroti su depresijos iššūkiais. Toliau pateikta keletas būdų, kaip galite pagerinti savo gyvenimo būdą ir kompleksiškai gydyti depresiją. Kaip visada, prieš atlikdami gyvenimo būdo pokyčius, pasitarkite su gydytoju.

Sveika mityba

Sveika mityba yra naudinga jūsų kūnui ir padės pagerinti nuotaiką. Lengviausias būdas pagerinti mitybą yra pašalinti iš mitybos nesveiką maistą. Venkite maisto, kuriame yra daug rafinuoto cukraus ir sočiųjų riebalų. Taip pat rekomenduojama vartoti vitaminų papildus ir taip užpildyti mitybos spragas bei užkirsti kelią depresijos progresavimui. Į savo mitybą įtraukite sveiką maistą, įskaitant:

Riebalų rūgštys

Omega-3 ir omega-6 yra dvi sveikų riebalų rūgščių rūšys. Jas galima rasti:

• žuvyje

• riešutuose

• šviežiuose vaisiuose ir daržovėse

• alyvuogių aliejuje

Amino rūgštys

Neuromediatoriai, smegenų pasiuntiniai, yra pagaminti iš aminorūgščių. Jie svarbūs psichinei

sveikatai, todėl į savo mitybą įtraukite daug amino rūgščių turinčių maisto produktų, tokių kaip:

• mėsa

• pieno produktai

• tam tikri vaisiai ir daržovės

Sudėtingi angliavandeniai

Angliavandeniai gali padėti skatinti geros savijautos neuromediatoriaus serotonino gamybą. Angliavandeniai taip pat padeda organizmui efektyviau įsisavinti aminorūgštis, o tai padeda sintetinti baltymus. Pagrindinis smegenų maistas yra gliukozė, kuri gaunama iš angliavandenių. Sudėtingų angliavandenių galima rasti:

• pilnam grūde

• ankštinėse daržovėse

• daržovėse, pavyzdžiui, špinatuose ir brokoliuose

• vaisiuose, pavyzdžiui, apelsinuose ir kriaušėse

Mankšta

Mankšta padidina jūsų kūno natūralių antidepresantų gamybą. Pasak Mayo klinikos, mankštinantis 30 minučių per dieną tris-penkias dienas per savaitę, galima sumažinti depresiją nenaudojant vaistų. Mankšta gali padėti:

• sumažinti stresą

• pagerinti nuotaiką

• pakelti savivertę

• ramiai miegoti

Svorio metimas

Svorio metimas pagerina jūsų savivertę ir bendrą sveikatos būklę, tik jūs neturite versti save badauti ar „šokinėti“ ant madingų dietų. Tinkamai maitintis ir reguliariai sportuoti yra išbandytas metodas mesti svorį ir jį išlaikyti.

Meditacija

Meditacija – tai praktika užsiimti psichine mankšta, pavyzdžiui, giliu kvėpavimu, frazės ar mantros kartojimu, norint gauti tam tikrą naudą. Pagal budizmo tradiciją meditacijos tikslas yra dvasinis nušvitimas. Daugelis šiuolaikinių praktikų orientuojasi į streso malšinimą ir atsipalaidavimą. Meditacija gali padėti numalšinti nerimą, kuris kartais lydi depresiją. Jei depresija sutrikdo jūsų miego įpročius, gilaus kvėpavimo metodai gali padėti nuraminti jūsų protą ir padėti geriau miegoti.

Miegas

Dažna depresijos komplikacija yra miego trūkumas. Naktį gulėjimas lovoje su nerimstančiomis mintimis arba pabudimas vidury nakties ir negalėjimas vėl užmigti, yra bendrieji simptomai. Nuovargis dėl miego trūkumo gali papildyti depresijos simptomus, todėl tinkamas miegas yra svarbi depresijos

gydymo plano dalis. Sukurkite raminantį miego režimą, kuris gali padėti jums nurimti dienos pabaigoje, ir laikykitės nuoseklaus miego grafiko, kad pagerintumėte miego kiekį ir kokybę.

Santykiai

Depresija gali būti atitolinanti, o tinkamas draugų ir artimųjų tinklas gali padėti jums įveikti savo problemas. Praleiskite laiką su pozityviais, palaikančiais ir mylinčiais žmonėmis, kad padėtų jums sunkiais laikais.

Streso valdymas

Stresas yra gyvenimo dalis, tačiau lėtinis ilgalaikis stresas gali sekinti, ypač sergantiems depresija. Stresas pats save augina, todėl būtina kovoti su stresu raminančiais metodais. Streso valdymas kiekvienam yra skirtingas, todėl jūs geriausiai žinote ir sprendžiate, kuri sveika veikla jums padeda. Keletas idėjų:

• mėgstamo filmo žiūrėjimas

• geros knygos skaitymas

• užsiimti hobiu

• klausytis muzikos

• rašyti žurnale

• mankšta

Perspektyva

Depresija yra rimtas sutrikimas. Jos liūdesio ir izoliacijos simptomai gali būti sekinantys. Norėdami gydyti depresiją ir palengvinti jos simptomus, galite daug padaryti patys. Būkite sveiki tinkamai maitindamiesi, sportuodami ir pakankamai miegodami, kad kovotumėte su depresija. Pasitarkite su savo gydytoju, jei jaučiate depresijos simptomus ir norite pakeisti savo gyvenimo būdą.

#vitaminai, #papildai, #depresija, #depresijos gydymas, #depresijos požymiai

Parenta pagal: Timothy J. Legg, Ph.D., CRNP — Written by Brian Krans, December 18, 2016, Lifestyle Changes for Depression, https://www.healthline.com/health/depression/lifestyle-changes-overview