



Тема: ...

**« НАСТРОЕНИЕ
или ДЕПРЕССИЯ »**





Признаки депрессии:



Симптомы депрессии:

Меня часто посещают мрачные мысли.

Меня мучает бессонница, и я не знаю, что с этим делать.

Я испытываю хроническую усталость, выполнение даже самых простых дел и обязанностей требует от меня больших усилий.

Я часто плачу по любому поводу.

У меня снизилась самооценка.

Я постоянно нахожусь в плохом настроении, появилась не свойственная мне ранее раздражительность по самым несущественным поводам.

Ночью я либо вообще не вижу снов, либо мне часто снятся кошмары.

Я очень часто хочу есть, или аппетит полностью отсутствует.

Мне трудно сосредоточиться на чём-то одном.

Я испытываю постоянное беспокойство и чувство тревоги.

Работа не вызывает у меня интереса, нет потребности узнавать что-то новое.

Меня мучают головные боли.





У меня не депрессия.
А легкая задумчивость
на фоне хронической
усталости...

Средства народной медицины. Неплохим средством могут послужить травы от тоски - их можно пить в виде отваров, чаев и настоев, например, полезен чай с настойкой женьшеня, или принимать ванны с травами, например с мятой. Все это вам поможет снять напряжение и побороть депрессивное состояние.

Общение – лучшее средство. Самый лучший способ, борьбы со скукой - общение! Часто, в моменты уныния, человек тяготеет к одиночеству, ощущает себя никому не нужным. В таких случаях лучше всего встретиться с друзьями, провести время в кругу своих родных и близких. В общем общайтесь!

Увеличьте время на сон. Больше спите хотя бы в выходные дни. Если чувствуете необходимость, спите даже днем. Сон - прекрасное лекарство от многих болезней, в том числе и от депрессии. Но если сон не идет, не стоит валяться на кровати, предаваясь грустным мыслям. Вставайте и найдите себе занятие.

Выбирайтесь на природу, как можно больше ходите пешком, особенно в солнечную погоду.

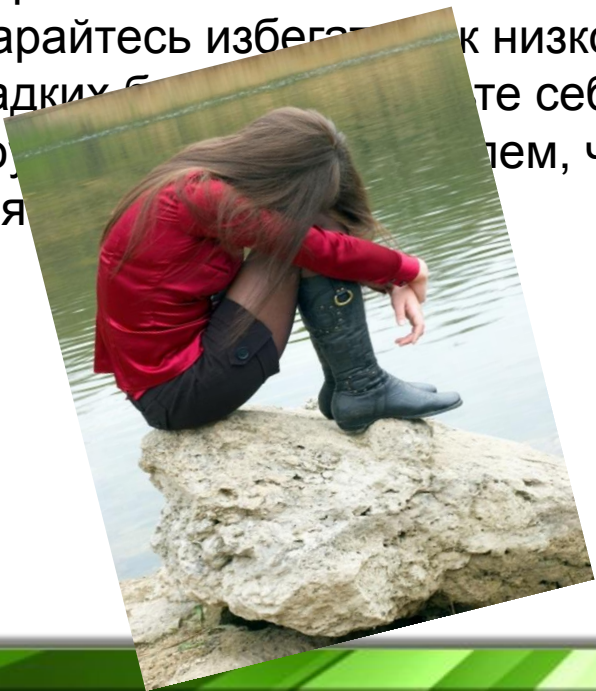


Депрессия боится **хорошего настроения**. Поэтому больше улыбайтесь, ходите в кино на комедии, читайте сборники анекдотов. По возможности смените обстановку - съездите на экскурсию, переставьте в квартире мебель.

Займитесь собой - совершенствуйте внешность, смените прическу, побалуйте себя обновкой, желательно яркого цвета, сходите в баню, бассейн, займитесь физкультурой, но не переутомляйтесь. Займитесь, наконец, делом. Не валяйтесь на диване, придите в себя, пересильте себя. Помните, что крестьянин, с утра до ночи работающий на подворье, не страдает от депрессии - ему некогда страдать.

Правильно подобранный рацион помогает легче избавиться от весенней депрессии.

Старайтесь избегать как низкокалорийных диет, так и тяжелых, жирных и сладких блюд. Не сидите себя в кресле перед телевизором и в кафе. Не злоупотребляйте алкоголем, чтобы избежать депрессии.





Вот список продуктов, из которых можно составить меню, поднимающее настроение и улучшающее самочувствие:

продукты, содержащие йод, - цветная и морская капуста, морская рыба; свежие овощи и зелень (особенно петрушка, сельдерей, лук-порей, чеснок);

орехи;

черный шоколад;

курага;

фрукты (особенно бананы, апельсины и другие цитрусовые);

восточные пряности (ими можно приправлять как готовые блюда, так и свежие салаты, десерты).

Лучше всего - настройтесь на позитив, найдите себе дело по душе, займитесь чем-нибудь новым, например, узнайте подробнее [рецепты омоложения организма](#), а также, что такое [йога](#) и [медитация](#). С ними вам депрессия точно не страшна!



Народные средства от депрессии дополняет витаминный профилактический сбор:

100гр [чеснока](#),

150 гр меда,

2 [лимона](#)

Пропускаем через мясорубку лимоны и отжимаем сок через марлю (кто очень занят, можно отжать на соковыжималке).

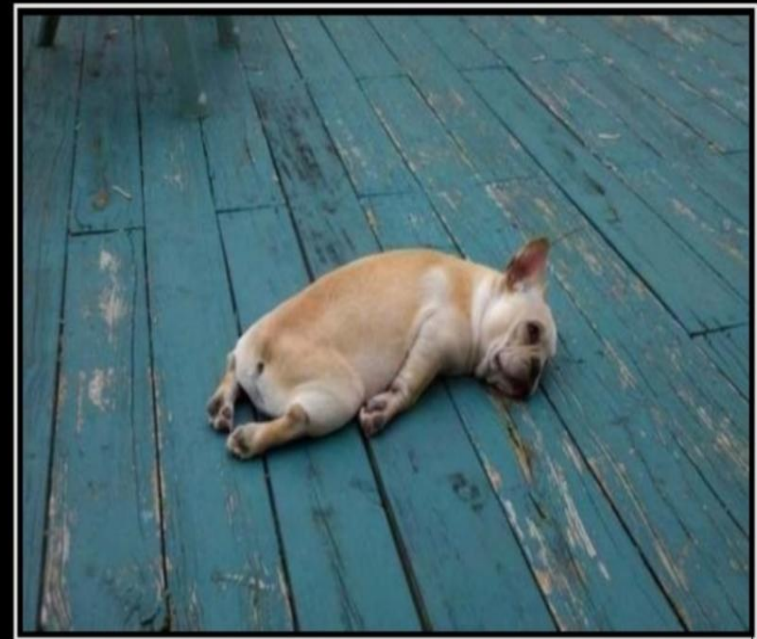
[Чеснок](#)

натираем на мелкой терке.

На водяной бане растопить

[Мед](#) и смешать его с лимонным соком и чесноком.

Принимать этот витаминный сбор по 1 чайной ложке 3 раза в день через 20 минут после еды. Кроме депрессии, вы убережете себя и от простуды благодаря этому чудесному средству.



Депрессия

её надо встречать с улыбкой

Успокаивающий сок от депрессии:

1/2 стакана [морковного](#) сока,
1/2 стакана гранатового сока,
1/2 стакана [грейпфрутового](#) сока
1/2 стакана лимонного сока
1/2 стакана газированной минеральной
воды.

В графин выливаем минеральную воду, даем выйти газам и бросаем туда кубики льда. В отдельной посуде смешиваем все остальные [свежевыжатые соки](#), добавив по вкусу сахар (кому необходимо убрать кислый вкус) и аккуратно тонкой струйкой вливаем в графин с минеральной водой. Этот сок не только отлично успокаивает, но еще и отлично витаминизирует наш организм! Такой напиток сделает ваше лечение депрессии очень приятным и вкусным!





Пирожное от депрессии:

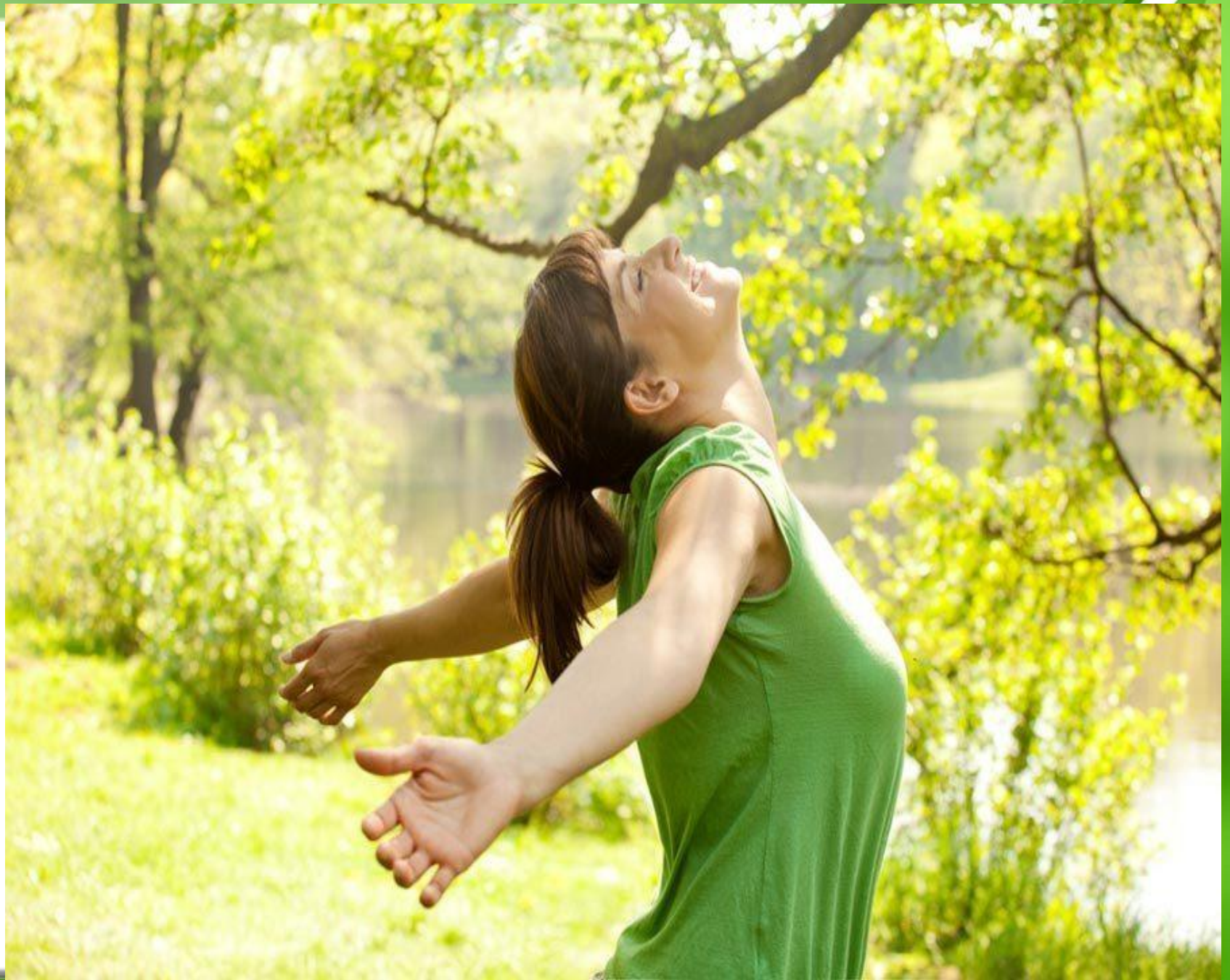
100 гр [горького шоколада](#),
1/2 стакана свежевыжатого лимонного сока,
2 ст.ложки травы полыни,
2 ст.ложки травы ромашки аптечной,
2 ст.ложки травы зверобоя,
2 ст.ложки травы душицы,
1 стакан воды.

Такой [десерт](#) позволит провести лечение депрессии народными средствами без лекарств и очень даже вкусно! В небольшой посуде заварить травяной сбор крутым кипятком, накрыть крышкой и завернуть махровым полотенцем. Настаивать отвар в течение 1 часа, затем процедить.

[Горький шоколад](#) растопить на водяной бане, затем к нему добавить лимонный сок и отвар трав, все тщательно перемешать, залить в формочки и дать остыть.

Принимать пирожные от депрессии в качестве десерта на завтрак или в полдник [с чаем от депрессии](#).











Элеутерококк (листья, тонкие веточки). Применяется в виде настоев и отваров. Заваривать и пить как чай: 1 столовую ложку на стакан кипятка 2—3 раза в день при астении нервной системы и депрессивных состояниях.

Первоцвет весенний. Настой корней и листьев. 1 столовую ложку измельченного сырья залить стаканом кипятка и настаивать в теплом месте 8 часов. Процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день. Можно просто заваривать в виде чая (1 чайная ложка на стакан кипятка).



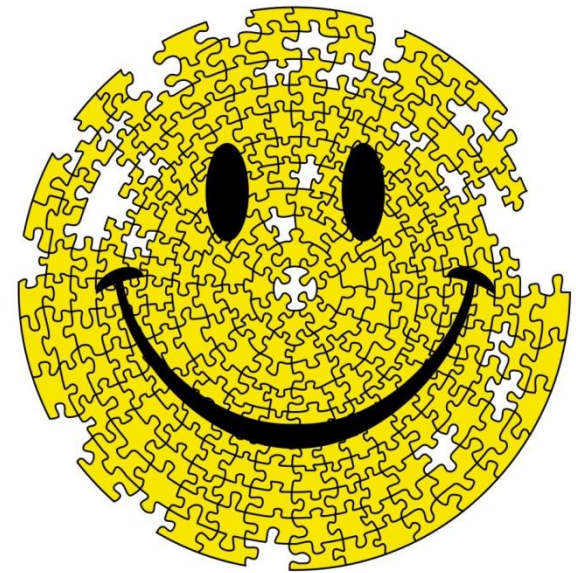


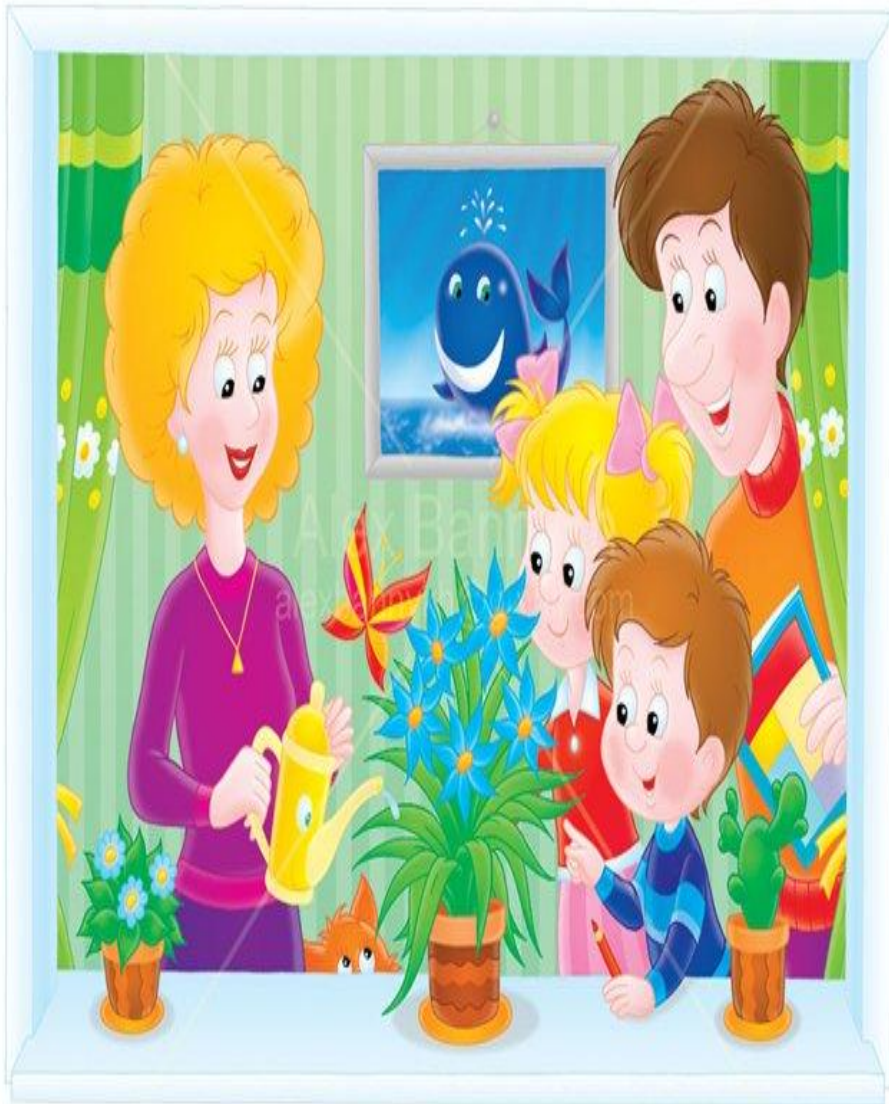
Кстати

Вы заметили, что ваша кошка спит больше обычного, отказывается от еды и игр? Или обычно покладистый пес вдруг стал агрессивным... Возможно, у ваших питомцев... депрессия. Зоологи считают, что животные, как и люди, подвержены ей, что это связано с эмоциональным истощением, перестройкой организма, гормональной подготовкой к периоду репродукции. Обычно изменения в настроении длятся у животных две-три недели. Будьте к ним в этот период особенно внимательны. Не наказывайте лишний раз. Обязательно давайте витамины, зелень.



Давай дружить





*Берегите друг друга
Добротой согревайте!
Берегите друг друга,
Обижать не давайте.
Берегите друг друга,
Суету позабудьте
И в минуту досуга,
Рядом вместе побудьте!*
(О.

Высоцкая)



