

ZNAKI CZASU

Nr indeksu 25116XX

LECZNICZE WŁAŚCIWOŚCI MÓZGU

DIETA DOBRA DLA MÓZGU

RELACJE, KTÓRE LECZĄ

STRES — ZAGROŻENIE
CZY SZANSA?

WOLNOŚĆ
OD UZALEŻNIEŃ

NAJZDROWSZY
KOŚCIÓŁ
ŚWIATA



© Kmiragaya - bank zdjęć Photogenica

ZDROWIE PSYCHICZNE

Jak o nie dbać?

ISSN 0208-9890



9 770208 989902

05

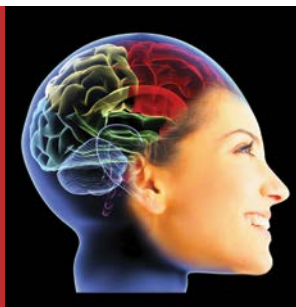
6 Epidemia depresji — czy mnie to dotyczy?

Zmiany nastroju są normalnym elementem ludzkich przeżyć. Jednak niektóre ich formy utrwalają się i mogą mieć poważne następstwa. Mylne rozumienie depresji może okazać się jednym z największych zagrożeń.



12 Lecznicze właściwości mózgu

Stały postęp w dziedzinie badania mózgu odkrywa przed nami wciąż nowe i zaskakujące możliwości tego najbardziej skomplikowanego i tajemniczego ludzkiego organu.



14 Dieta dobra dla mózgu

To, jak się odżywiamy, wpływa na mózg podobnie, jak wpływa na serce, wątrobę czy kości. Nieprawidłowa dieta oddziałuje na emocje i pośrednio na naszą osobowość.



3 Ukierunkowany umysł

4 Znerwicowani i depresyjni

O kondycji psychicznej Polaków rozmawiamy z dr. hab. n. med. Pawłem Zagożdżonem, specjalistą psychiatrii i chorób wewnętrznych.

8 Chcą zakomunikować swoje cierpienie

Rozmowa z psychiatrą dr Dorotą Warzechą i psychologiem dr Edytą Żyłą-Kanią.

16 Zdrowe więzi

Miłość jest najważniejsza — poświęć jej czas. Wzmacnia system odpornościowy i pomaga zwalczać choroby.

18 Leczenie przez przebaczenie

Rodzimy się z pragnieniem odwetu na ludziach za to, co nam zrobili. Z natury nasze serce nie jest skłonne przebaczać. A jednak zostaliśmy wezwani, by zdobyć ten najtrudniejszy chrześcijański szczyt.

30 Ten święty dzień odpoczynku

Pieniądze, a nawet utracone zdrowie da się odzyskać, ale czas stracony czy ukradziony jest stracony na zawsze.

28 W objęciach Morfeusza

Przebieg i jakość snu są silnie regulowane przez czynniki genetyczne.



20 Relacje, które leczą

Nie znajduję w medycynie innego czynnika leczniczego, który miałby większy wpływ na zdrowie, niż miłość — dr Dean Ornish.



22 Stres — zagrożenie czy szansa?

Każdy z nas ma mechanizm reakcji stresowej. Jest on zaprojektowany tak, by pomagać nam w wyjątkowych sytuacjach zagrożenia.



26 Śmierć z bezsenności

Na bezsenność się nie umiera. Umiera się przez bezsenność. Tyle że jako przyczynę zgonu podaje się zwykle nieszczęśliwy wypadek lub samobójstwo.



32 Wolność od uzależnień

Co znaczy być więźniem grzechu? Współczesnym synonimem byłoby słowo „nałóg”. Nałogiem może być wszystko, np. hazard, jedzenie, pornografia, seks, leki. W dzisiejszych czasach nawet komputer i internet. Ale Jezus to Wielki Wyzwoliciel z grzechu i nałogu.



34 Najzdrowszy Kościół świata

Badania przeprowadzone w różnych krajach wykazały, że adwentyści żyją dłużej od innych ludzi średnio o 10 lat. Rząd Stanów Zjednoczonych wydał 4,5 miliona dolarów, by ustalić, gdzie tkwi tajemnica.

UKIERUNKOWANY UMYSŁ



Drodzy Czytelnicy! Oddajemy w Wasze ręce nietypowy numer „Znaków Czasu” — tym razem poświęcony zdrowiu psychicznemu, niezwykle ważnemu aspektowi naszego życia. Zdrowie psychiczne to więcej niż brak zaburzeń psychicznych. To dobrostan, który pozwala na samo-realizację, radzenie sobie z sytuacjami życiowymi, uczestniczenie w życiu społecznym, a także produktywną pracę. Inaczej mówiąc, to poczucie spełnienia i satysfakcji z życia, a także niski poziom stresu. Psychika ma wpływ na wszystkie sfery naszego życia — od zdrowia fizycznego, przez relacje międzyludzkie, po stan ducha. Rola zdrowia psychicznego w życiu człowieka jest coraz częściej podkreślana przez specjalistów. Świadczy o tym chociażby rozszerzenie definicji zdrowia przez WHO — to dobrostan w trzech zakresach: fizycznym, psychicznym i społecznym. Jednak na wiele lat wcześniej, zanim do zdrowia podeszła tak Światowa Organizacja Zdrowia, uczynił to Kościół Adwentystów Dnia Siódmego, zwracając uwagę na holistyczną definicję zdrowia zawartą w Piśmie Świętym.

Analiza zebranych danych dotyczących zaburzeń psychicznych wskazuje, że są one narastającym problemem na całym świecie. Jak zatem dbać o zdrowie psychiczne? Jest ono kształtowane przez szereg czynników. Jego poprawie sprzyjają m.in. odpowiednia dieta, kontrola stresu, właściwy sen i wypoczynek, wolność od nałogów, nietrzymanie urazów, pielęgnowanie więzi, dobroczynność, pozytywne myślenie. I o tym wszystkim możecie przeczytać w tym numerze. Ale nie-

ocenionym czynnikiem wspierającym zdrowie psychiczne jest wiara. Wiara w osobowego, miłującego Boga, działającego dla naszego dobra, ma pozytywny wpływ na nasze zdrowie fizyczne i emocjonalne. Oto kilka tylko przykładów wpływu uduchowienia:

Stres. Szeroko zakrojone badania przeprowadzone w hrabstwie Alameda w Kalifornii miały na celu oszacowanie praktyk związanych ze stylem życia blisko siedmiotysięcznej reprezentatywnej grupy. Wykazały one, że religijni mieszkańcy zachodniego wybrzeża Stanów Zjednoczonych, uczestniczący w życiu kościelnym, znacznie mniej stresują się z powodu finansów, zdrowia i innych codziennych trosk niż osoby niereligijne.

Ciążenie krwi. Badania przeprowadzone przez uczonych z Duke University wykazały, że starsi ludzie uczestniczący w nabożeństwach, regularnie modlący się i czytający Biblię mają niższe ciśnienie krwi niż osoby niepraktykujące religii.

Rekonwalescencja. Badania przeprowadzone w Duke University wykazały także, że religijni pacjenci wracający do zdrowia po poważniejszych operacjach spędzają w szpitalu średnio 11 dni, podczas gdy osoby niereligijne średnio 25 dni.

Odporność. Badania z udziałem 1700 dorosłych wykazały, że uczestnicy nabożeństw rzadziej mają podniesiony poziom interleukiny-6, substancji immunologicznej występującej w związku z chorobami chronicznymi.

Styl życia. Przegląd wyników szeregu badań sugeruje, że uduchowienie wiąże się z mniejszą częstotliwością

samobójstw, nadużywania alkoholu, mniejszą przestępczością, mniejszym odsetkiem rozwodów i większym zadowoleniem z życia małżeńskiego.

Depresja. Według badań przeprowadzonych przez Columbia University kobiety, których matki były osobami religijnymi, są mniej narażone na depresję niż te, których matki nie były religijne. Kobiety należące do tego samego wyznania, do którego należały ich matki, jeszcze rzadziej (o 71 proc.) cierpią na depresję, a mężczyźni o 84 proc. rzadziej.

Wyniki badań są bardzo przekonujące — wiara działa korzystnie na nasze fizyczne, psychiczne i duchowe życie. Ale czym jest wiara? Wiara jest więzią z Bogiem jako naszym najlepszym Przyjacielem. Jak piszą autorzy książki *Bądź zdrow! To nie takie trudne*, z której pochodzą powyższe dane badawcze, wiara prowadzi nas do czynienia wszystkiego, co Bóg nam zaleca, oraz akceptowania tego, co dopuszcza — z absolutną pewnością, że pragnie On dla nas wszystkiego, co najlepsze. Wiara daje nam pewność, że Bóg będzie nas wspierał w pokonywaniu wszelkich trudności. Daje nam pokój i stabilny umysł. Warto pamiętać, że wiara nie zależy od naszych odczuć ani od sytuacji. Prawdziwa wiara pozwala zachować pozytywne nastawienie bez względu na to, co się dzieje, gdyż kieruje nas ku Temu, który nigdy nie przegrywa. To właśnie ta ufność płynąca z wiary sprawia, że mózg wydziela endorfiny, a te pomagają zachować zdrowie!¹

KATARZYNA LEWKOWICZ-SIEJKA

¹ Mark A. Finley, Peter N. Landless, *Bądź zdrow! To nie takie trudne*, Wydawnictwo „Znaki Czasu”, Warszawa 2015.

**ZNAKI
CZASU**

POLECAJĄ

Zamówienia prosimy kierować pod adresem: Dział Obsługi Klienta
Wydawnictwa „Znaki Czasu”, ul. Foksal 8/3, 00-366 Warszawa,
tel. 22-331-98-00, e-mail: kontakt@znakiczasu.pl,
księgarnia internetowa: sklep.znakiczasu.pl



Unikatowe, bogato ilustrowane kompendium wiedzy na temat właściwości leczniczych żywności. Czytelnik znajdzie w książce opisy najbardziej powszechnych chorób i zaburzeń oraz czynników ryzyka — ze wskazaniem pokarmów, które należy ograniczyć lub wyeliminować z diety.

Publikacja może być także poradnikiem dla osób zajmujących się zawodowo leczeniem i dietetyką. Cennym uzupełnieniem książki są przepisy kulinarne.

Wydawca: Wydawnictwo „Nowe Spojrzenia”

Stron 386 / Oprawa twarda / Cena 49 zł

sprawyzdrowia.pl
- Twoja strona o zdrowiu

Zdrowy styl życia »

Profilaktyka »

Kursy zdrowotne »

Publikacje »



POŻEGNANIE Z DEPRESJĄ

Kurs zawiera podstawowy zakres wiedzy na temat depresji oraz sposobów jej leczenia metodami niefarmakologicznymi



Wejdz: zdrowie-rodzina.pl