

NIE DAJ SIĘ DEPRESJI

ODŻYWIANIE MÓZGU

TOKSYCZNE RODZINY

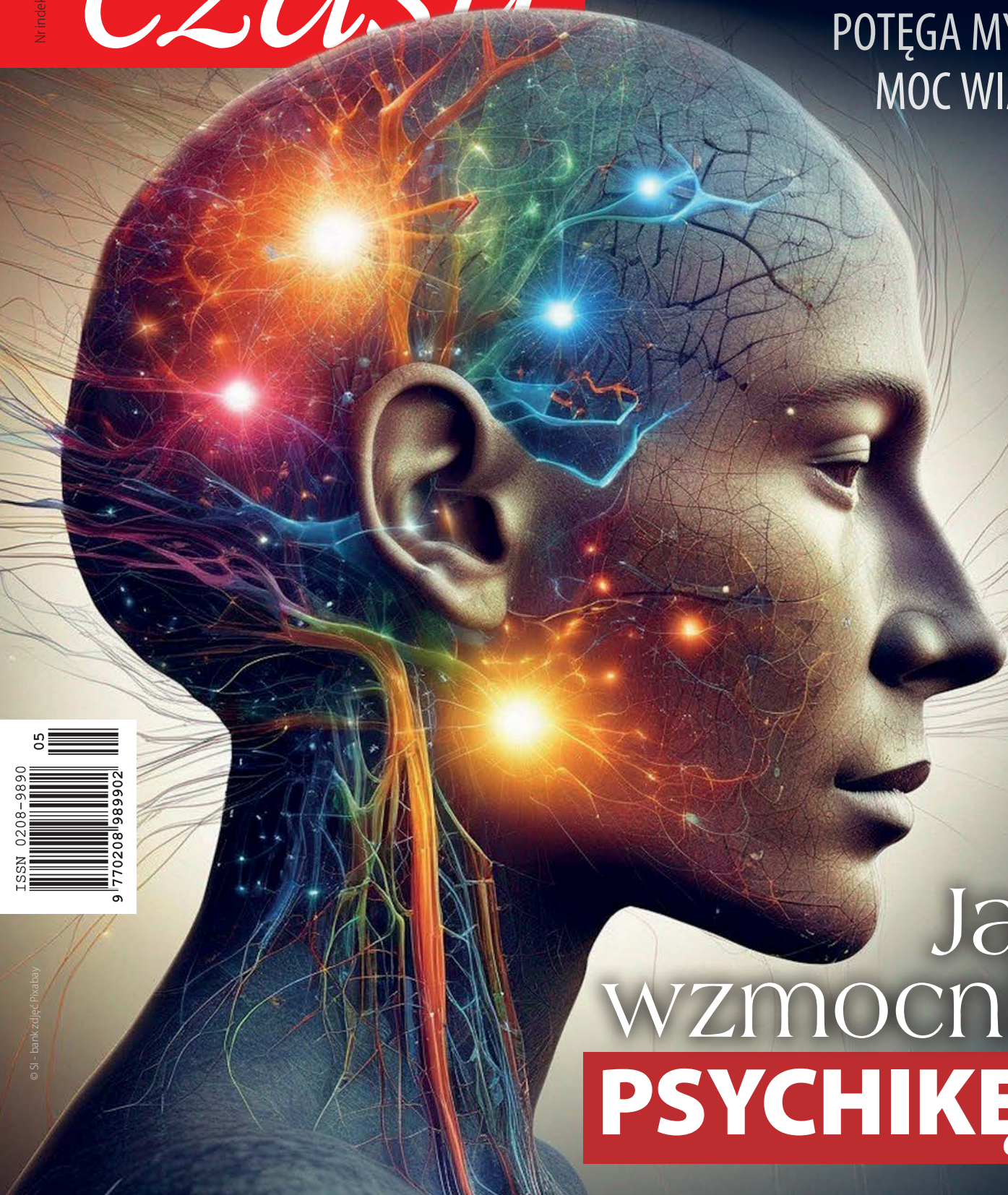
ZABURZENIA SNU

POTĘGA MYŚLI

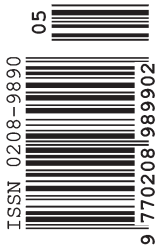
MOC WIARY

# ZNAKI CZASU

Nr indeksu 25116XW



Jak  
wzmocnić  
**PSYCHIKĘ?**







## 4 Depresja nasza powszednia

*To najbardziej rozpowszechniona choroba na świecie. Destabilizuje, a niekiedy zupełnie uniemożliwia prawidłowe funkcjonowanie człowieka.*

### 3 To można naprawić!

### 6 Kondycja mózgu a jakość życia

*Od kondycji naszego mózgu uzależniony jest nasz los. To on zarządza całym naszym życiem i nigdy nie odpoczywa. Zacznij o niego dbać.*

### 8 Ruch a psychika

*We wczesnych latach 90. dr Jim Blumenthal wykonał eksperyment, który określił związek ćwiczeń fizycznych z kondycją psychiczną.*

### 16 Nasz wróg — stan zapalny

*Zapalenie jest jedną z głównych przyczyn epidemii depresji.*

### 20 Dobrodziej słońce

*Promienie słoneczne to niedoceniane lekarstwo. Pobudzają organizm do produkcji niezbędnych do życia substancji oraz regulują nasz zegar biologiczny.*

### 22 Relacje ponad wszystko

*Umiejętność nawiązywania relacji i dostrzegania dobra i piękna wokół nas jest niezbędnym krokiem do osiągnięcia zdrowia psychicznego i szczęścia w życiu.*

### 28 Zdrowie bez granic

*Nadzieja się spełni — ciesz się nią.*



## 18 Zaburzenia snu

*W życiu kluczowe znaczenie ma wewnętrzna stabilność, stosowanie się do rytmu praw natury i pozytywne myślenie. Niezwykle ważny w tym kontekście jest dobry sen.*



## 11 Odżywianie mózgu

*Niewłaściwa dieta niszczy mózg bardziej aniżeli jakikolwiek inny układ.*



## 14 Potęga myśli

*Każdy człowiek posiada skłonność do koncentrowania się na pozytywnych albo negatywnych zdarzeniach, jakie dzieją się w jego życiu.*



## 26 Uzdrowiająca moc wiary

*Wiara jest środkiem przywracającym zdrowie. Warto skorzystać z tego lekarstwa.*



## 24 Toksyczne rodziny — ratunek

*Miłość jest najważniejsza. Poświęć jej czas.*

# TO MOŻNA NAPRAWIĆ!



Statystyki są porażające. U co czwartego badanego mieszkańca naszego kraju między 18. a 64. rokiem życia można rozpoznać przynajmniej jedno zaburzenie psychiczne, co daje aż sześć milionów Polaków.

**O**koło 2,5 miliona Polaków cierpi na zaburzenia nerwicowe, a 1,2 miliona choruje na depresję. Depresja stanowi coraz większy problem zdrowotny i społeczny. Według Światowej Organizacji Zdrowia jest dziś drugim najczęściej występującym schorzeniem na świecie, ale do 2030 roku znajdzie się na pierwszym miejscu.

Na naszą kondycję psychiczną ma wpływ wiele czynników. Psycholodzy kliniczni, na podstawie badań i obserwacji pacjentów, ustalili kluczowe czynniki generujące zaburzenia depresyjne i określili, jaki styl życia pozytywnie oddziałuje na stan psychofizyczny każdego z nas. Wdrożenie tego stylu życia może zmienić jakość naszej egzystencji i naszych emocji, jakość relacji, zmniejszyć ryzyko zachorowania na alzheimera, a także uwolnić nas od innych patologii psychicznych — styl ten wprowadza bowiem człowieka w takie warunki egzystencji, które gwarantują mu zdrowy centralny układ nerwowy. I temu poświęcamy ten numer.

Wykorzystaliśmy w nim m.in. materiały składające się na kurs „Pożegnanie z depresją” autorstwa psychologa dr. Zdzisława Plesa, wykorzystaliśmy też z opracowań lekarzy, specjalistów zdrowia publicznego i duchownych. Wszystko po to, by wielowymiarowo dotknąć każdego aspektu psychiki i pokazać, jak można sobie pomóc.

Depresja to nastrój lub stan emocjonalny nacechowany smutkiem, brakiem aktywności i zmniejszoną zdolnością do cieszenia się życiem. Stan depresji często wywołuje ból emocjonalny określany jako wielokrotnie dotkliwszy niż ból fizyczny. Może być bardziej bolesny niż długotrwały poród, uszkodzenie kręgosłupa, czy wydalanie kamieni nerkowych. To przejmujące poczucie braku sensu życia, wyczerpania i braku sił. Nie mamy motywacji do angażowania się w nowe sprawy i chęci do zajmowania się rzeczami, które wcześniej dawały nam przyjemność i radość. Zbolała psychika zazwyczaj nie bierze się znikąd. Poprzedzona bywa

traumatycznym wydarzeniem jak przemoc czy nadużycie seksualne, niepowodzeniem, przeciwnościami żywymi lub stratą. Czasem towarzyszy innej chorobie organizmu czy nawet jest przez nią wywołana. I do pewnego stopnia bywa dziedziczna. Ale zdrowy styl życia może chronić osoby podatne genetycznie na depresję. Zarówno powstanie pewnej podatności, jak też jej ustąpienie lub modyfikacja przekładają się na procesy biochemiczne, inicjowane niejednokrotnie przez różne czynniki środowiskowe. Warto podjąć działania naprawcze swej psychiki ze względu na przyszłą radość, spokój, zabawę i śmiech, które absolutnie są osiągalne. Istnieje obszerna sfera oddziaływań na psychikę człowieka, która jest zależna wyłącznie od naszej woli. Możemy ją racjonalnie kształtować, tak by nasze życie ubogacić wewnętrznym spokojem, zdrowymi więziami i radością<sup>1</sup>. 

**KATARZYNA LEWKOWICZ-SIEJKA**

<sup>1</sup> Treść ostatniego akapitu została zaczerpnięta z kursu Z. Plesa pt. *Pożegnanie z depresją*, wydanego przez Wydawnictwo „Znaki Czasu”.





## POŻEGNANIE Z DEPRESJĄ

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



Wejdź:  
[zdrowie-rodzina.pl](http://zdrowie-rodzina.pl)

## DOBRE AUDIOBOOKI ZA DARMO

Idziesz,  
jedziesz,  
odpoczywasz?  
Słuchaj  
dobrych treści!



[POZYTYWNEAUDIO.PL](http://POZYTYWNEAUDIO.PL)

## KORESPONDENCYJNA SZKOŁA LEPSZEGO ŻYCIA



Korespondencyjna  
Szkoła Lepszego Życia



poleca kursy interaktywne oraz w wersji papierowej:

- ☒ **Stres — zagrożenie czy szansa?**
- ☒ **Sięgnij po zdrowie**
- ☒ **Czy wiesz, co jesz?**
- ☒ **Małżeństwo pełne satysfakcji**
- ☒ **W Krainie Zdrowia (dla dzieci)**
- ☒ **Witaj maleństwo!**

Komfortowe warunki uczestnictwa — bez stresu, w dowolnie wybranym czasie oraz miejscu. Zapewniona opieka osobistego nauczyciela.

**Kontakt: KSLŻ, skr. poczt. 216, 43-300 Bielsko-Biała**  
**tel.: 508-252-552, [www.zdrowie-rodzina.pl](http://www.zdrowie-rodzina.pl)**

**BEZPŁATNIE I NIEZOBOWIĄZUJĄCO!**

