

COMO CONTROLAR A DEPRESSÃO

Uma doença começa devido a desequilíbrios, muitas vezes esses desequilíbrios nós podemos controlar.



Comece olhando para a sua vida e veja o que está trazendo a depressão. Muitas vezes fatores externos estão em desequilíbrio. Faça as seguintes perguntas: Por que tenho me sentido triste e frustrada? Quais dificuldades tenho passado?



Essas e outras perguntas podem fazer você entender o que está gerando esse conflito interno e frustração e ajudá-lo a tomar consciência do problema. A partir disso, você vai treinar trazer a solução e não ser vítima dela, te empoderando para agir. Traga auto-responsabilidade para todas as situações da sua vida. O que você pode fazer para trazer solução para tal problema?



Dormir bem é essencial para equilibrar seu corpo. Viva em sincronia com seu ritmo circadiano. Tente dormir e acordar no mesmo horário todos os dias. Acorde cedo. Evite tela de tv e celular à noite antes de dormir e tome um banho morno antes de deitar.



Pratique atividade física, estudos mostram que o exercício físico tem efeitos iguais ou até melhores que os antidepressivos e sem os efeitos colaterais. Procure encontrar uma atividade que realmente goste. Corrida, natação, caminhada, academia, pilates, yoga. Você pode se unir a grupos que praticam o mesmo exercício para trazer motivação se achar melhor. O importante é a constância, pelo menos 3 vezes na semana por 30 minutos.



Passe mais tempo ao ar livre. Tenha um maior contato com a natureza. Estudos comprovam que as pessoas tem uma grande melhora no seu bem estar.



Aproveite também o sol. Ele é um energizante natural e aumenta os níveis de vitamina D. Se possível faça a atividade física no sol ou simplesmente tome banho de sol por uns 15 a 20 minutos sem protetor solar e com no máximo de pele exposta.



Medite! Procure ter um tempo para parar, respirar e acalmar os pensamentos. Aproveite para ter seu momento de espiritualidade. Respire profundamente por alguns segundos. Treine respirar profundamente por 10 vezes, fazendo-o por 3 séries, e sempre que estiver em um momento de estresse.

COMO CONTROLAR A DEPRESSÃO

Uma doença começa devido a desequilíbrios, muitas vezes esses desequilíbrios nós podemos controlar.



Procure escutar sons que te energizam. As músicas com sons da natureza ajudam a trazer equilíbrio para o nosso corpo.



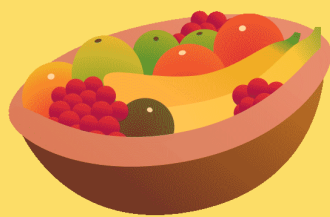
Outro ponto muito importante é alimentação. Retire alimentos que te prejudicam e introduza alimentos que te energizam. Diminua o consumo de café, óleos, açúcares. Estudos comprovam que os açúcares provocam alterações no cérebro, gerando depressão e outras doenças. Outros alimentos que devem ser retirados ou ter seu consumo diminuído são doces, refrigerantes, alimentos congelados, refinados e industrializados.



Devemos também ter muita atenção aos produtos de higiene pessoal e cosméticos que passamos em nosso corpo. Sejam sabonetes, cremes, maquiagens, devido a grande quantidade de produtos químicos. Estes podem alterar a química do nosso corpo. Prefira sempre produtos naturais, livre de parabenos e sulfatos.



Retire o álcool, cigarro e outras drogas. O álcool é depressor do sistema nervoso central.



Aumente a ingestão de frutas, verduras e folhas verdes. Uma ótima opção é tomar sucos verdes.



Um outro ponto muito importante é analisar o relacionamento com as pessoas que você convive. Procure se relacionar com todos de maneira pacífica, treine não se sentir atingido por tudo. Podemos achar que as pessoas falam para nos atingir e muitas vezes o problema está na "ferida aberta" dentro de nós. Aproxime-se das pessoas que te energizam e te querem bem. E se afaste das pessoas que não geram valor a sua vida.



Observe como você gasta seu tempo "consumindo" entretenimentos, como filmes, livros e redes sociais. Tudo que assistimos, lemos e ouvimos afeta muito a nossa energia. Observe quando você consome esse tipo de "diversão" como fica a sua energia. Retire o que te faz mal e deixe o que te energiza.

COMO CONTROLAR A DEPRESSÃO

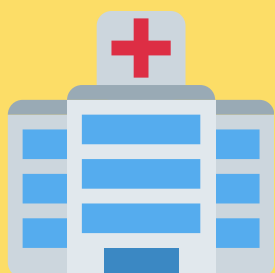
Uma doença começa devido a desequilíbrios, muitas vezes esses desequilíbrios nós podemos controlar.



Tenha um animal de estimação ou plantas. O simples fato de cuidar daquilo que gostamos, já muda a química do nosso cérebro. Além disso as plantas têm a capacidade de remover gases tóxicos. São exemplos dessas plantas: crisântemo, lírio-da-paz, comigo-ninguém-pode, gérbera, espada-de-são-jorge e antúrio.



Seja voluntário em projetos para uma causa maior, que ajuda outras pessoas ou animais. Se dedique a projetos que estejam aliados com seus valores, interesses e habilidades.



Procure um bom médico para fazer um check up. Faça seus exames hormonais. Desequilíbrios hormonais podem gerar desequilíbrios de humor.



Procure um bom psicólogo. Como existe várias linhas de tratamento, procure um profissional que esteja alinhado com seus valores e que você tenha confiança.



Procure um bom nutricionista, existe uma linha dentro da nutrição que é chamada de Nutrição Funcional. Essa linha tem como base o alimento para prevenir e tratar doenças. Além do profissional avaliar os níveis de vitaminas e minerais dos nosso corpo e a função intestinal. Já que o intestino é chamado de segundo cérebro e controla nossas funções cerebrais, através do eixo intestino-cérebro.



Procure um bom fisioterapeuta. Esse profissional pode trabalhar com a saúde integrativa. Utilizando vários métodos como, fotobiomodulação, estimulação de ondas cerebrais, acupuntura, osteopatia craniana e visceral, estimulação do sistema nervoso autônomo através de eletroestimulação e manobras para regular o sistema nervoso autônomo.



Caso nada disso funcione e você sinta que precisa de medicamentos. Não há problema nenhum em procurar o médico para prescrevê-los, só não esqueça de cuidar das várias áreas da vida.