



Proč v moderní době přibývá depresí?



Necítím dost dokonalá a výkonná, mám dojem, že začínám pořád od začátku. Pociťuji neustálou lítost, že mě partner přehlídí a nevěnuje si mě. Nechce se mi nic dělat, protože nic nemá cenu... To jsou nejběžnější promluvy a myšlenkové pochody člověka, který má sklon ke smutkům a depresím.

Smutek je jedním ze základních pocitů, který prožívá snad každý člověk. Pocitu smutku odpovídá zvláště období podzimu, kdy léto už skončilo a rok se ubírá do zimy. Je to období dušiček, kdy se navštěvují hroby a vzpomíná na zemřelé. Období, kdy se zkracuje den, ubývá světla a slunce. Nastává čas melancholie, rozjímání...

Podle tradiční čínské medicíny souvisí s pocity smutku plíce a tlusté střevo.

Pokud budou plíce pracovat optimálně, jejich sliznice budou čisté a plicní sklípky (tedy nejhlubší struktury plic, kde dochází k oxyličování krve) schopné s co největší účinností předat kyslík ze vzduchu červeným krvinkám, pak bude mít každá buňka v lidském těle schopnost využít více energie, tedy za pomoci kyslíku spálit více cukrů nebo tuků. Obecně platí, že čím více kyslíku se dostane do lidského těla, tím více má člověk energie, životního elánu a chuti pouštět se do nových věcí. A opačně, pokud mu dochází energie, nedostává se mu ani vitální síly, nechce se mu nic dělat, má chuť spát a nic ho nebaví. Ke zlepšení tohoto stavu lze plíce a plicní sklípky detoxikovat, například přípravkem Joalis RespiHelp.



Ke správné činnosti orgánů a k celkové tělesné vitalitě přispívají také různé dechové techniky, které znají východní medicínské a filozofické školy, či některé moderní psychologické školy. Stačí se totiž soustředit na dech, tedy na výdech a nádech a pohyby břicha v oblasti trochu níž pod pupkem (tzv. bod hara – přibližně druhá čakra z indické tradice), a již po několika minutách takového dýchání může člověk na sobě cítit veliké změny.

Deprese mají svůj prapůvod v rodině, pro ženu pak bývá důležitý zejména vztah s otcem. Pokud otec neuměl dceru v dětství a dospívání upřímně pochválit, povzbudit ji a ocenit její schopnosti, ale spíše se jí vysmíval a trochu ji slovně srážel, může mít dcera v dospělosti potíže s vlastní sebeúctou, tedy s oceněním sama sebe. Bude se pravděpodobně cítit nedokonalá, bude na sobě neustále pracovat a vlastně tak soutěžit s ostatními. Ve skrytu duše se bude snažit dokázat svému otci (nebo matce), že je schopná, a chtít si zasloužit ocenění nejen od svých blízkých, ale i celého okolí. Bude úzkostlivě pečovat o svůj vzhled, nesnášet na sobě ani kilogram přebytečného tělesného tuku, možná bude neustále usilovně pracovat, jak už to moderní doba přináší. Kritik v podobě rodiče se přemění ve vlastního vnitřního kritika. Taková žena se bude stále hodnotit a stanovovat si sice dobré cíle, avšak často reálně nedosažitelné, což v ní bude jen posilovat přesvědčení, že není dost dobrá a výkonná. Možná si najde partnera podobného svému otci, který v ní rovněž nedokáže vzbudit pocit zdravé sebeúcty.

Lidské pocity se tvoří v části mozku, který se nazývá emocionální mozek nebo též limbický systém. Jsou spojeny s konkrétními přeměnami chemických látek, přičemž důležitou roli má nervový přenašeč serotonin, jenž v mozku vyvolává příjemné rozpoložení myslí, tedy dobrou náladu. Také mozkové struktury, které jsou odpovědné za produkci a navazování serotoninu na receptory buněk, lze očišťovat, a tím významně přispívat k odstranění smutků a depresí. K tomu je určen přípravek Depreson firmy Joalis.

K odstranění smutků a depresí významně přispívá duševní hygiena. Patří k ní umění si odpočinout, relaxovat a zejména schopnost programově si připravovat, nezávisle na druhých lidech, drobné radosti a těšit se na ně. Radost je totiž právě tou emocí, která spolehlivě vytlačí z mozku smutek.

Ing. Vladimír Jelinek