

## PROČ PŘIBÝVÁ V MODERNÍ DOBĚ DEPRESÍ?

**Cítím se být sama, opuštěná, nemilovaná. Necítím dostatek pozornosti od partnera. Musím se neustále zlepšovat, protože se necítím dosti dokonalá a výkonná, mám pocit, že začínám neustále od začátku. Cítím neustálou lítost, že mě partner přehlíží a nevšímá 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 jeden ze základních pocitů, které prožívá snad každý člověk. Pocitu smutku odpovídá právě období podzimu, který právě nastal. Je to pocit lidské mysli, kdy léto už skončilo a rok se ubírá do zimy. Je to období Dušiček, tedy doby, kdy se chodí uklízet hroby, vzpomíná se na zemřelé. Je to doba, kdy se neustále zkracuje den, ubývá světla a slunce. Nastává čas melancholie, rozjímání...

### Smutek duše škodí i tělu

Podle tradiční čínské medicíny souvisí s pocity smutku plicce a tlusté střevo. Pokud budou plicce pracovat optimálně, budou jejich sliznice čisté a plicní sklípky – tedy nejhlubší struktury plic, kde dochází k oxyličování krve – budou schopny s co největší účinností předat kyslík ze vzduchu červeným krvinkám. Pak bude mít každá buňka v lidském těle schopnost využít více energie, a tedy za pomoci kyslíku spálit více cukrů nebo tuků. Obecně tedy platí, že čím více se dostane kyslíku do lidského těla, tím má člověk více energie, životního elánu a chuti do realizace nových věcí. Opačně, pokud člověku dochází energie, tak dochází její vitální síly, člověku se nechce nic dělat, má chuť spát a nic ho nebaví. Plicce a plicní sklípky je možné detoxikovat například přípravkem Joalis RespiHelp.

### Dechová cvičení

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

### Zdroje depresí

Deprese mají svůj prapůvod v rodině. Pro ženu bývá typický vztah s jejím otcem, tedy otec, který nedokázal svoji dceru v dětství a dospívání upřímně pochválit, povzbudit a ocenit její schopnosti, spíše si z ní dělal blázny a trochu ji slovně srážel, bude mít později, až dospěje, potíže se svojí vlastní sebeúctou, tedy s oceněním sama sebe. Bude se pravděpodobně cítit nedokonalá, proto 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 bude si chtít tak zasloužit ocenění nejen od blízkých lidí, ale také od celého okolí. Bude se snažit vypadat stále více hezká, každý přebytočný kilogram tělesného tuku bude na sobě nesnášet a neustále ho bude řešit, možná bude mít snahu stále pracovat, jak to už moderní doba přináší. Kritik v podobě rodiče se přesune dovnitř duše a stane se tak vlastním vnitřním kritikem, který bude pak obviňovat a hodnotit sama sebe, stanovovat si sice dobré cíle, avšak často reálně nedosažitelné, a přinášet tak pocity, že nejsem dost dobrá a výkonná. Možná si najde partnera podobného otci, který v ní též nedokáže vzbudit pocit zdravé sebeúcty.

### Duševní hygiena

Lidské pocity se tvoří v jedné části mozku, který se nazývá emocionální mozek nebo též limbický systém. Jsou nakonec spojeny s konkrétními přeměnami chemických látek, u smutku a deprese s nervovým přenašečem serotoninem, který je v mozku zodpovědný za pocit dobrého rozpoložení mysli, tedy dobré nálady. Mozkové struktury, které jsou odpovědné za produkci a navazování serotoninu na receptory buněk, lze rovněž očisťovat a tím významně přispívat k odstraňování smutků a depresí. K tomu slouží přípravek firmy Joalis, Depreson.

### Radost vytlačí smutek

Při práci s vlastní depresí a smutky významně přispívá i duševní hygiena, tedy schopnost si odpočinout, relaxovat a zejména schopnost stále si v životě programově připravovat drobné radosti nezávislé na druhých lidech, na které se tak člověk těší. Radost je totiž právě tou emocí, která vytlačí z mozku smutek. Smutek a radost zároveň nemohou existovat.

### Ing. Vladimír Jelínek

*Svého terapeuta naleznete ve všech krajích.*

*Informace na [www.joalis.cz](http://www.joalis.cz)*

*nebo na tel.: 383 321 741*

*Economy Class Company s.r.o.,*

*Na Výhledech 1234/8, Praha 10,*

*[www.joalis.cz](http://www.joalis.cz), tel.: 274 781 415,*

*e-mail: [eccpraha@joalis.cz](mailto:eccpraha@joalis.cz)*

*Expediční centrum,*

*U Řepické zastávky 1293, Strakonice,*

*tel.: 383 321 741, e-mail: [ecc@joalis.cz](mailto:ecc@joalis.cz)*

*Body Centrum,*

*Vodní 16, Brno,*

*tel.: 545 241 303, [info@bodycentrum.cz](mailto:info@bodycentrum.cz)*