

ТРЕВОЖНОСТЬ И ДЕПРЕССИЯ

Как преодолевать и управлять своим настроением

Мастер-класс 4

Автор и ведущая, Д-р (Ph. D),
Натуропат Юлия Резников



Наведем порядок в терминологии

СТРАХ – Опасения имеющие конкретного адресата

ТРЕВОГА – Общее состояние волнения. Оно без адресно

НЕВРОЗ - Тревога без повода

Страх

Выраженное состояние

Тревога

Размытое состояние

2 уровня страха и тревоги

- **нормальный**
- **патологический** (невротическое состояние)

Невротический страх еще называют фобией

Патологическая тревога = тревожное расстройство.

При этом тревога более сильная, длится дольше и мешает в повседневной жизни

Два типа панических атак

1-й тип

Те которые маскируются
под желудочные
или сердечные проблемы

2-й тип

явственный приступ страха,
эпизод интенсивной тревоги

Генерализованное тревожное расстройство

Симптомы:

- Двигательное беспокойство
- Трудности с концентрацией
- Постоянное внутреннее напряжение
- Раздражительность
- Мышечное напряжение
- Тревожный сон
- Тревожные мысли о будущем
- Частая смена темы переживаний

Как связаны тревога и депрессия

У большинства людей к длительной тревоге добавляется депрессия

Если тревога – это ожидание проблем, предполагаемая опасность, то депрессия это ощущения, как будто все плохое уже произошло

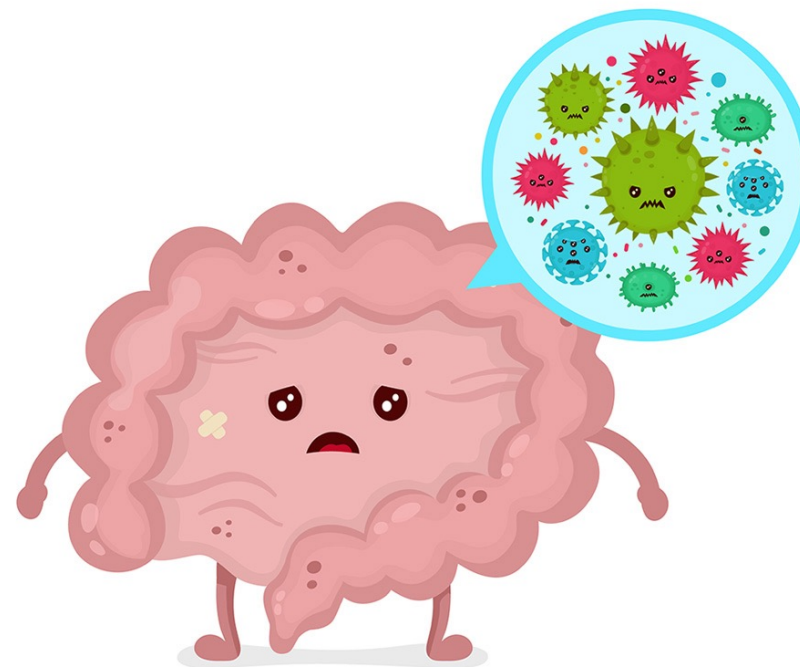


Дополнительные акценты в питании при депрессии и тревожности

- 1.** Очень важно убрать стимулирующие продукты
- 2.** Исключить то, что вызывает повышенное сердцебиение.
- 3.** Баланс уровня глюкозы.
- 4.** Добавьте в рацион источники антиоксидантов: овощи, фрукты, ягоды.
- 5.** Следите за балансом полиненасыщенных жирных кислот омега-3 и омега-6
- 6.** Помните о профилактике дефицита магния и витаминов группы В
- 7.** Следите за тем, чтобы не было воспаления.

Причины воспаления

- Дефицит питательных веществ
- Низкоуровневые инфекции
- Неправильное питание
- Сидячий образ жизни
- Нарушения сна
- Стресс
- Токсины
- Дисбиоз
- Аллергии



Симптомы хронического воспаления

- Легкая боль в суставах
- Изменения в аппетите и весе,
- Повышенную чувствительность к болям
- Кровоточивость десен – я еще расскажу сегодня о том как это связано с депрессией
- Ощущение тумана в голове
- Депрессия
- Усталость



Диагностика хронического воспаления

- 1.** Проверьте свой объем талии.
Если объем талии у женщин более 84,
а у мужчин более 92 - то источником воспалительных
цитокинов может являться висцеральный жир
- 2.** Сухость, шелушение, зуд и покраснение кожи
- 3.** Оцените состояние десен

Как понять по анализам крови есть ли у вас воспаление?

- ESR (СОЭ) - скорость оседания эритроцитов
- Фибриноген
- С-реактивный белок
- Ферритин

ESR (СОЭ) **скорость оседания эритроцитов**

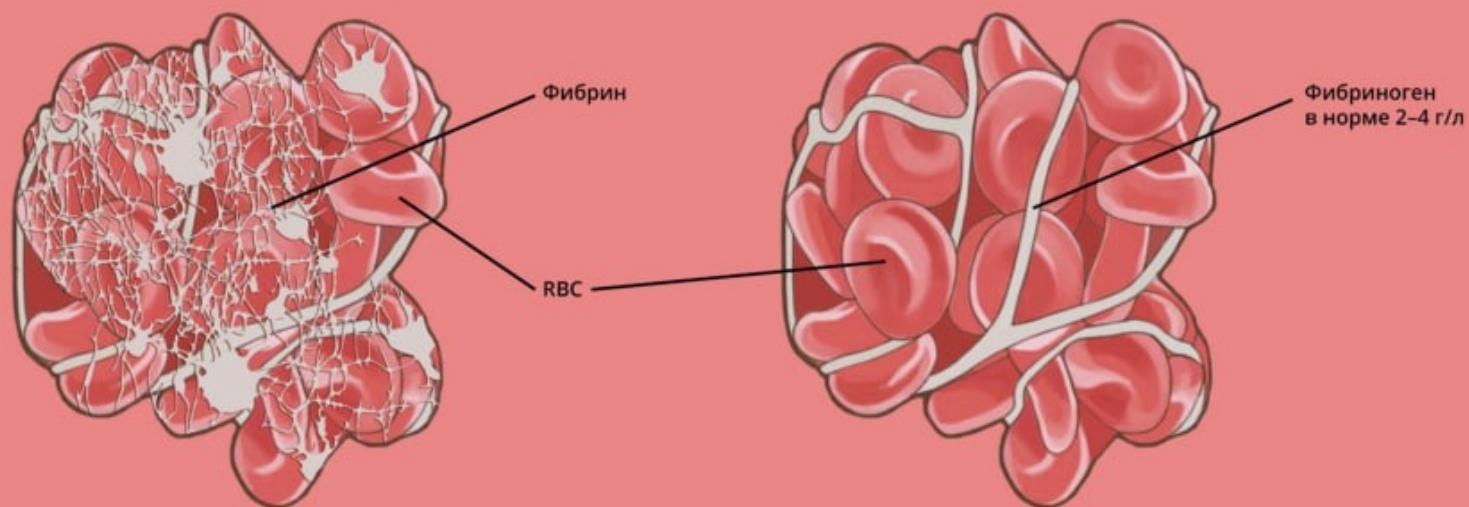
у мужчин
< 5мм/ч



у женщин
< 10 мм/ч

Фибриноген

Оптимально < 3 г/л



С-реактивный белок

Оптимально < 3 мг/л

Чем сильнее воспаление, тем выше уровень СРБ

Ультрочувствительный СРБ

Оптимально < 1 мг/л





Ferritin - Test

Ферритин

Оптимум 60-70 мкг/л

Говорим о воспалении,
когда уровень поднимается

у женщин > 160 мкг/л

у мужчин > 200 мкг/л

Факторы, способствующие хроническому воспалению

- Митохондриальная дисфункция;
- Конечные продукты гликирования, которые возникают из-за повышенного уровня глюкозы в крови;
- Кристаллы мочевой кислоты;
- Высокий уровень так называемого плохого холестерина
- Факторы риска, связанные с хроническим воспалением
- Высокое потребление насыщенных жиров и сахара.
- Дефицит витамина Д

2 шага для «перепрошивки» травматической памяти тела

- 1. Локализовать «очаг тревоги»**
- 2. Воздействовать на «очаг тревоги».**

Сместите фокус внимания с мыслей на тело.
Закройте глаза, положите руку на «очаг тревоги»
и медленно дышите, мягко поглаживая это место.

Не старайтесь отогнать тревогу, просто сосредоточьтесь
на дыхании и приятных тактильных ощущениях.
Представьте, что теплое дыхание наполняет место,
откуда исходят сигналы тревоги.

Дневник настроения

1. Расстраивающее событие – факты
2. Эмоции. Что вы ощутили в этот момент, и оцените каждое чувство по шкале от 0 (совсем нет) до 10 (в крайней степени).
3. Негативные мысли. Вспомните что вы подумали в связи с этими чувствами и ситуацией. Укажите, насколько вы верите в каждую из этих мыслей, по шкале от 0 (совсем нет) до 10 (абсолютно убеждена)
4. Ошибка мышления. Определите почему негативные мысли в этом случае могут быть искажены
5. Позитивные мысли. Ответьте на каждую негативную мысль новым утверждением, которое будет более позитивным и реалистичным. Определите, насколько вы верите каждой позитивной мысли по шкале от 0 (совсем нет) до 10 (абсолютно убеждена)

Подведем итог

1. Проверьте в анализах крови, что у вас нет вялотекущего воспаления
2. Если нужно уменьшить воспаление изучите дополнительный урок в материалах 4-го модуля
3. Работайте ежедневно с упражнением на развитие доверия
4. Если возникает необходимость, выполняйте перепрошивку травматической памяти тела (или работайте с техникой «Фокусинг»)
5. Ведите дневник настроения