

# Sette buone attitudini per aiutare ad uscire dalla depressione

- 1) Regolare il sonno**
- 2) Cambiare il cibo**
- 3) Cambiare lo stile di vita**

La depressione non è la normale tristezza che proviamo di quando in quando; la depressione è una vera malattia che deve essere curata.

La depressione ha una tendenza ereditaria, e quando alcune sostanze del nostro cervello sono mancanti, principalmente la serotonina e la noradrenalina, è ciò che afferma la specialista neurologa, Thais Rodrigues (Sao Paulo).

Sentire una tristezza profonda che non passa (molte volte senza causa) è motivo per cercare l'aiuto di un professionista di salute mentale che potrà dare una valida terapia. Oltre a questa procedura, chi soffre di questo male potrà cercare di cambiare atteggiamento, il che migliorerà il quadro della infermità.

Vediamo:

## **1-Praticare esercizio fisico**

La salute della mente comincia nel corpo. "l'esercizio fisico libera endorfine e fa aumentare i livelli di serotonina e dopamina, potenziando l'effetto antidepressivo della terapia, così dice il neurologo dr. Thais.

Il nostro organismo funziona adeguatamente se c'è l'equilibrio tra i fattori fisici, psichici, e sociali. "Quando uno di questi fattori è basso o alto, tutti gli altri fattori ne risentono le conseguenze". Dice la psicologa e terapeuta del comportamento, dottoressa Denise Diniz, coordinatrice del Dipartimento di Stress e Qualità di vita della UNIFESP.

In questo modo se il paziente con la depressione riesce a prendere animo per fare esercizi, riuscirà a migliorare dalla depressione.

## **2- Mantenere la tua agenda del giorno aggiornata**

Una delle principali manifestazioni della depressione è la mancanza di iniziativa, mancanza la volontà di fare le attività giornaliere, come ad esempio, alzarsi dal letto.

"Fare l'agenda del giorno e programmare la giornata ci aiuta a dare motivazione ed a compensare questo disagio", afferma Adriana Araujo psicologa e autrice del libro, "Il segreto per vincere la depressione" (Editrice Universo).

Intanto, ogni attenzione è poca nel momento di stabilire le attività giornaliere. Dott.ssa Adriana dice quanto sia difficile per il paziente in depressione fare le stesse cose che faceva prima della malattia. L'agenda deve essere realistica, d'accordo con la capacità di ognuno. "Attenzione: Se le sfide proposte non sono raggiunte, viene la sensazione di sconfitta e delusione peggiorando il quadro dell'infermità."

### **3- Mangiare adeguatamente**

Mangiare troppo o non mangiare, è il classico di chi soffre la depressione, mantenere la alimentazione salutare è un passo importante per il recupero. Thais Rodrigues dice che i digiuni troppo lunghi o esagerazioni alimentari modificano la chimica del nostro corpo, maggiormente tra quelli fanno abuso di carboidrati semplici, come i dolci - ricerca di gratificazioni. "Questo provoca un subito cambiamento nei livelli di glicemia, insulina e serotonina, dice il psicologo. L'indicazione dello specialista è, mangiare ad ogni 3/4 ore, preferendo carboidrati integrali e cibi con triptofano, un aminoacido che aiuta nella produzione della serotonina. Esempi di questi cibi sono latte, carne magra, banane, noci.

### **4- Fuggi dall'alcol**

Nonostante la sensazione iniziale causata dall'alcol, sia di rilassamento ed euforia, tale senso dura poco. "Dopo che passa questo effetto, il depresso sentirà bisogno di consumare altro alcol, allora si entra nel circolo dell'abuso fino al vizio" dice il neurologo Thais.

### **5- Cercare di tornare a vedere la bellezza delle piccole cose**

"Quando si raggiungono piccole vittorie, allora diventa più facile raggiungere le più grandi", dice la psicologa Adriana de Araujo. Si deve ritornare a esercitare l'osservazione delle cose semplici giorno dopo giorno, cercare di meravigliarti di un fiore, del sapore del cibo, apprezzare una passeggiata di dieci minuti, guardare il tramonto del sole ed altre distrazioni. "La depressione ci distoglie l'attenzione delle cose belle e piacevoli della vita, per questo insisto che dobbiamo imparare ad esercitare il dominio dei pensieri, per non focalizzare i pensieri negativi o la malattia", afferma la dottoressa.

### **6- Passare ad occuparsi di attività piacevoli**

Dal momento in cui le piccole bellezze della vita diventeranno più evidenti, allora sarà più facile ricominciare a guardare di nuovo quell'elenco di attività che un tempo ti faceva gioire. Questo non sembrerà molto incoraggiante, allora cerca nuove alternative. Cerca la novità, impara cose nuove e piacevoli, fai dei viaggi, fuggi dalle cattive notizie e da quelle persone negative. "Evita quanto possibile la esposizione alle informazioni negative, ed invece fai del tutto per appropriarti di quelle positive" questo è il consiglio della neurologa Thais Rodrigues.

### **7- Riconquistare una buona notte di sonno**

Le persone in depressione generalmente o dormono troppo o non riescono a prendere sonno. Secondo la neurologa Thais Rodrigues, questo occorre quando c'è una alterazione nei livelli di serotonina e noradrenalina, quei ormoni che regolano il sonno. "Il problema è che il sonno è essenziale per far sì che il cervello regolarizzi nuovamente questi ormoni per così alleggerire gli effetti della depressione, afferma.

Se il problema invece è la mancanza di sonno, la psicologa Denise indica degli esercizi di respirazione che rilassa e facilita il sonno. Invece se il problema è dormire troppo la psicologa Adriana raccomanda che qualcuno ci svegli quando capisce che uno sta dormendo troppo.

**Consiglio pastorale per chi crede: vale molto la preghiera del giusto; confidare nel Signore, memorizzare e recitare al voce il Salmo 23.**

**"Il Signore è il mio pastore e nulla mi mancherà, quand'anche camminassi nella valle dell'ombra della morte non temerei alcun male, perché Tu sei con me".**