

РОМАН БУТЫЛКА

# ДЕПРЕССИЯ



КАК ПОБЕДИТЬ ДЕПРЕССИЮ:  
ПРИРОДНЫЕ АНТИДЕПРЕССАНТЫ

**Роман Бутылка**  
**Депрессия. Как победить**  
**депрессию: природные**  
**антидепрессанты**  
Серия «Природное здоровье», книга 1

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68915328](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68915328)  
SelfPub; 2023*

**Аннотация**

"Как победить депрессию: природные антидепрессанты" – это книга, которая предлагает читателям уже сегодня поправить свое психическое здоровье при помощи природных антидепрессантов. Травяные сборы, специальные чаи, особенная еда и ароматерапия часто способны заменить поход в аптеку и не имеют негативных побочных эффектов, в отличие от большинства медикаментов. В этой книге вы найдете информацию о том:– какие растения могут помочь в борьбе с депрессией и негативными эмоциями– как использовать ароматерапию для улучшения настроения– какая пища и напитки помогут справиться с эмоциональными проблемами. В книге вы найдете рецепты напитков, сборов, блюд и аромасмесей, которые легко приготовить дома и которые станут для вас незаменимыми помощниками для создания хорошего настроения. Администрация сайта ЛитРес

не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Содержание

Введение	6
Глава 1. Что такое депрессия, стресс и плохое настроение	10
Что такое депрессия	10
Причины	14
Стресс и депрессия – это два разных понятия, хотя они могут быть связаны друг с другом.	15
Разновидности депрессии	17
Глава 2. Фармакологические антидепрессанты и их побочные эффекты	21
Глава 3. Что такое природные антидепрессанты	26
Глава 4. Типы природных антидепрессантов	31
Основные виды антидепрессантов	31
Глава 5. Физическая активность и депрессия	34
Научные исследования	37
Механизмы действия	40
Глава 6. Питание и депрессия	46
Овощи и фрукты – натуральные бустеры настроения	46
Как питание влияет на настроение	49
Научные исследования	51
Какие питательные вещества полезны для психического здоровья?	54



# Роман Бутылка

## Депрессия. Как победить депрессию: природные антидепрессанты

### Введение

С депрессией я столкнулся в 2021 году. Тогда я достаточно жестко переболел коронавирусом со своей супругой. Вкус кофе со временем вернулся в мою жизнь, а вот вкус к самой жизни я безнадежно потерял.

Не знаю, что больше повлияло на меня тогда – потеря должности шеф-повара в престижном ресторане Москвы из-за самоизоляции или физические изменения в организме после болезни, которые тогда были еще совсем не исследованы.

Я чувствовал себя на дне.

Но я глава семьи, мужчина, поэтому опускать руки было непозволительно. И засунув стыд и гордость куда подаль-

ше, я впервые в жизни пошел на прием к психиатру, чтобы подтвердить собственноручно данный самому себе диагноз – депрессия. И что-то уже с этим начать делать.

Врач мне доходчиво объяснил, что у меня неклинический случай, который лечится лишь специалистами в стационарных условиях. С подобным состоянием нет-нет сталкиваются практически все: неприятности, ссоры с любимыми людьми, предательство или просто плохая погода способны загнать в хандру любого здорового человека.

И что самое главное – любой здоровый человек вполне сможет выбраться из этого состояния самостоятельно. А если включить в свою жизнь некоторые природные антидепрессанты на постоянной основе, то это послужит профилактикой дурного настроения. Прививкой от хандры.

Этим я и занялся. И победил.

Сейчас у меня прекрасное состояние, появился вкус к жизни, да и она заиграла новыми для меня красками. Я открыл свой собственный ресторанчик и начал писать книги. Теперь я знаю как при помощи природных антидепрессантов

поддержать себя в трудные времена, а также какие небольшие ежедневные ритуалы и привычки предупредят депрессивные состояния еще в зародыше.

В этой книге я щедро поделюсь всей информацией, которую собрал и опробовал на себе за эти годы. Что тебя ждет в этой книге?

Мы разберем с вами следующие вопросы:

Какие природные способы могут помочь в борьбе с депрессией?

Какие растения, травы и природные продукты могут повысить настроение и снизить уровень тревожности?

Какие витамины, минералы и пищевые добавки могут помочь при депрессии?

Как изменить образ жизни, чтобы улучшить настроение?

Какая пища повышает настроение, а какая наоборот способствует хандре.

Какие научные исследования связаны с использованием природных антидепрессантов?

Как выбрать и использовать природные антидепрессанты без риска для здоровья?

Какие практические советы помогут использовать при-

родные антидепрессанты в повседневной жизни?

Как помочь близкому человеку, который страдает от депрессии?

В книге присутствуют достоверные исследования, конкретные примеры использования природных антидепрессантов, практические советы и инструкции, которые помогут читателю применять эти знания на практике.

# Глава 1. Что такое депрессия, стресс и плохое настроение

## Что такое депрессия

Несомненно, каждый из нас испытывал плохое настроение или стресс. Да, даже депрессию. Но что стоит за этими словами? Попробуем разобраться вместе.

Давайте начнем с понимания плохого настроения. Возьмем в качестве примера ситуацию, когда вы просыпаетесь утром, а за окном дождь и холод. Ваше настроение может быть не на высоте, и вам не хочется выполнять свои обычные утренние дела. Но вот вы выпили чашку горячего кофе, сделали несколько упражнений, и ваше настроение улучшилось. Вот так просто и быстро может измениться плохое настроение.

Стресс – это уже более сложное состояние. Представьте, что вы участвуете в гонке. Ваше сердце бьется быстрее, ваши мышцы напрягаются, а ваши чувства обостряются. Это естественная реакция вашего организма на требование справиться с вызовом. Стресс – это как сигнал тревоги, который

подготавливает вас к действию. Но если этот сигнал тревоги не прекращается, если вы постоянно ощущаете давление и напряжение, это может стать проблемой.

Теперь давайте перейдем к депрессии. Помните утро с дождем и холодом? Представьте, что такое утро продолжается день за днем, неделю за неделей, и нет ничего, что могло бы изменить ваше состояние. Чашка кофе, упражнения, любимая музыка – ничего не помогает. Это и есть депрессия. Это когда плохое настроение становится постоянным и когда радость жизни исчезает.

Таким образом, хотя плохое настроение, стресс и депрессия имеют общие черты, они отличаются по степени тяжести и продолжительности. Плохое настроение – это обычно временное состояние, которое быстро проходит. Стресс может быть как временным, так и долгосрочным, и иметь разные уровни тяжести. Депрессия – это самое тяжелое состояние, которое требует профессионального вмешательства и долгосрочного лечения.

Но вне зависимости от того, сталкивались ли вы с депрессией или просто испытываете периодический стресс и плохое настроение, знайте: есть множество способов борьбы с этими состояниями. Один из них – использование природных антидепрессантов, о которых мы будем говорить в сле-

дующих главах.

Плохое настроение – это временное состояние, когда человек чувствует себя несколько не в духе, может быть раздражительным или грустным, но все еще способен наслаждаться жизнью и испытывать положительные эмоции. Например, если все также будут радовать собственные дети, кофе по утрам, вкусная еда или фильм, объятия родного человека или какие-то другие личные радости.

Даже при затянувшемся плохом настроении у человека остается желание как-то изменить ситуацию. Он читает про то, как выйти из тупика или ходит к специалистам. При депрессии ничего не радует и нет желания что-то менять, так как не остается на это сил.

Депрессия же – это серьезное психическое расстройство, которое характеризуется устойчивым низким настроением, потерей интереса к жизни, снижением энергии и настроения, проблемами со сном, аппетитом и концентрацией внимания. Депрессия часто приводит к снижению качества жизни, социальной изоляции и даже суициду, поэтому ее не следует игнорировать, и она требует серьезного лечения.

Симптомы депрессии могут варьироваться от легких до тяжелых и могут включать следующие проявления:

Пониженное настроение и чувство печали, грусти или беспомощности.

Потеря интереса к повседневным делам и увлечениям.

Снижение энергии и усталость.

Сонливость или бессонница.

Снижение аппетита или увеличение его до потребления большого количества пищи.

Проблемы с памятью и концентрацией.

Чувство беспокойства, тревоги и раздражительности.

Самоотчуждение и чувство никчемности.

Суицидальные мысли или попытки.

# Причины

Причины депрессии могут быть различными и многогранными, и могут включать генетические, биологические, психологические и социокультурные факторы.

В генетических причинах депрессии роль играют изменения в генах, которые регулируют химические вещества в мозге, такие как серотонин и норадреналин

Биологические факторы также могут играть роль в развитии депрессии. Изменения в балансе химических веществ в мозге, таких как недостаток серотонина, могут быть связаны с развитием депрессии. Также, проблемы с щитовидной железой могут привести к снижению настроения и уменьшению энергии.

Психологические факторы также могут повлиять на возникновение депрессии. Это могут быть стресс, травмы, потеря близкого человека, низкое самооценка, неудовлетворительные отношения и другие жизненные обстоятельства.

Социокультурные факторы также могут повлиять на возникновение депрессии. Это может быть изоляция, социальная и экономическая нестабильность, дискриминация или культурные ограничения.

# **Стресс и депрессия – это два разных понятия, хотя они могут быть связаны друг с другом.**

Стресс – это состояние напряжения и неопределенности, которое может быть вызвано физическими, эмоциональными или психологическими факторами. Когда человек испытывает стресс, он может чувствовать себя напряженным, раздраженным или тревожным. Он может также испытывать физические симптомы, такие как повышенное сердцебиение, потливость или боли в животе.

Депрессия – это психическое расстройство, которое характеризуется длительным периодом глубокой печали, отсутствия интереса к обычным занятиям, изменением аппетита и сна, а также снижением уровня энергии и самооценки. Человек, страдающий депрессией, может чувствовать себя безнадежным и беспомощным.

Важно отметить, что стресс может привести к депрессии, если он продолжается длительное время и человек не предпринимает действий, чтобы выйти из этого состояния. Также депрессия может усиливать стресс, так как человек, страдающий депрессией, может испытывать больший уровень тре-

воги и напряжения.

Подытожим. Депрессия – это серьезное психическое заболевание, которое может проявляться в виде длительной глубокой печали, потери интереса к жизни, изменения аппетита и сна, нарушения концентрации и снижения самооценки.

Стресс и подавленное настроение могут быть как первыми признаками развития депрессии, так и естественной реакцией здорового человека на изменение внешней среды, жизненных обстоятельств или возникновение стрессовых ситуаций.

В этой книге мы разберем природные методы борьбы с депрессией и плохим состоянием, которые доказали свою эффективность как у пациентов с подтвержденным диагнозом “депрессия”, так и у здоровых людей на которых накатил временная хандра.

Также эти методы помогут избежать в будущем унылого состояния души.

# Разновидности депрессии

Представьте, что депрессия – это город. Город с разными улицами, районами и домами. И каждый из них представляет собой разную разновидность депрессии. В этом городе вы можете столкнуться с многими формами депрессии, каждая из которых уникальна и требует своего подхода к лечению.

Одним из таких "районов" является Мажорная депрессивная расстройство (МДР). Это – как центр города, где все густонаселено. МДР – это то, что большинство людей представляют себе, когда слышат слово "депрессия". Это состояние, при котором человек испытывает глубокую печаль и отчаяние, а также потерю интереса к ранее приносящим удовольствие активностям. По данным Всемирной организации здравоохранения, более 260 миллионов людей по всему миру страдают от МДР.

Есть и другие районы в нашем городе депрессии. Например, Дистимия, или Постоянное депрессивное расстройство, это более легкий, но длительный тип депрессии. Люди с дистимией могут испытывать низкую энергию, плохой аппетит и недостаточное количество сна в течение двух лет или более.

Биполярное расстройство – еще один район в нашем городе. Это состояние характеризуется периодами мании, когда человек чувствует себя невероятно энергичным и активным, и периодами депрессии, когда человек чувствует себя грустным и безнадежным. В мире биполярным расстройством страдает более 60 миллионов людей.

Сезонное аффективное расстройство (САР), известное также как "зимняя депрессия", является еще одним типом депрессии, который обычно проявляется в холодные и темные месяцы года и исчезает с приходом весны и лета.

Это только несколько из множества форм депрессии, и каждый из них требует своего подхода к лечению и управлению. Осознание того, что депрессия не является однородным состоянием, является важным шагом в понимании своего состояния и нахождения правильных средств для его управления. В наших следующих главах мы рассмотрим, как природные антидепрессанты могут помочь в разных типах депрессии.

Возможно, вы слышали слово "хандра". Это как небольшая улица в нашем городе, не такая густонаселенная, как МДР, но все же присутствующая. Хандра часто описывается как состояние легкой депрессии, когда человек чувству-

ет себя подавленным, но это не настолько серьезно, чтобы ограничивать его повседневную жизнь. Это состояние может быть временным и обычно вызвано стрессовыми ситуациями или изменениями в жизни.

Теперь перейдем к "плохому настроению". Это как парк в нашем городе, где люди часто бывают. Все мы испытываем плохое настроение время от времени. Это естественная часть нашей эмоциональной палитры. Но когда плохое настроение затягивается, это может быть знаком, что что-то идет не так. Однако, важно отличать временное плохое настроение от более серьезных состояний, таких как депрессия.

А что насчет "выгорания"? Это – как промышленный район нашего города. "Выгорание" часто связано с работой и может проявляться в виде усталости, раздражения, потери мотивации и снижения производительности. Оно может быть вызвано долгосрочным стрессом на работе и часто требует пересмотра рабочих привычек и отношения к работе.

Понимание этих различных "районов" и "улиц" в городе депрессии может помочь вам лучше понять, что вы испытываете, и найти наиболее эффективные методы борьбы с ним. Будь то природные антидепрессанты, изменения в образе жизни или профессиональная помощь, помните, что

для каждого "района" есть подходящий подход к лечению.

## **Глава 2. Фармакологические антидепрессанты и их побочные эффекты**

Я люблю все натуральное, поэтому фармакология для меня только для тех случаев, когда не получается вылечить природными продуктами. Одним словом – я сначала выпью клюквенный морс, и только если он не собьет температуру, обращусь к лекарственным препаратам. Давайте разберем какие фармакологические препараты существуют и каковы их побочные действия.

Итак, вы пролистали первые страницы этой книги и перед вами глава, которая поможет ответить на вопрос, что такое антидепрессанты. Не переживайте, мы постараемся сделать этот материал максимально понятным и интересным.

Представьте себе дождливый день. Небо серое, ветер холодный и неприветливый, а воздух насыщен влагой. В такой день легко почувствовать себя подавленным и унылым, не так ли? Теперь представьте, что внезапно из-за туч выглядывает солнце. Свет его лучей проникает сквозь серые облака, и мир вокруг кажется не таким унылым. Именно таким об-

разом работают антидепрессанты: они вносят свет в темные дни, помогают в борьбе с чувством уныния и подавленности.

По-научному, антидепрессанты – это медикаменты, которые помогают улучшить настроение и справиться с депрессией. Они работают, воздействуя на химические вещества в мозге, которые называются нейротрансмиттерами. Эти вещества передают сигналы между нервными клетками, помогая нам чувствовать радость, грусть, волнение и множество других эмоций. Когда баланс этих веществ нарушен, мы можем столкнуться с депрессией.

Вернемся к нашей аналогии с солнцем и облаками. Представьте, что солнечные лучи – это нейротрансмиттеры, а облака – это рецепторы, которые принимают эти лучи. Когда все работает правильно, достаточное количество лучей достигает земли, делая день светлым и радостным. Но иногда облака становятся слишком плотными, и лучи солнца не могут проникнуть сквозь них. Вот тогда-то и приходят на помощь антидепрессанты. Они, как мощный вентилятор, разгоняют облака, позволяя солнечным лучам свободно проникать и освещать землю.

Так работают медикаментозные антидепрессанты. Они могут быть очень эффективными, но, как и любые лекарства, они имеют побочные эффекты и могут не подойти каждому.

Существует несколько классов фармакологических антидепрессантов, которые различаются по своему механизму действия и химической структуре. К ним относятся:

Ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС) – препараты, которые увеличивают уровень серотонина в мозге. Они могут вызывать сонливость, снижение либидо, ухудшение памяти, а также повышение артериального давления и сердечной частоты.

Ингибиторы обратного захвата норадреналина и серотонина (СИОЗНС) – препараты, которые увеличивают уровень норадреналина и серотонина в мозге. Они могут вызывать бессонницу, головокружение, тошноту и сухость во рту.

Ингибиторы обратного захвата норадреналина (НОЗС) – препараты, которые увеличивают уровень норадреналина в мозге. Они могут вызывать сонливость, головокружение, тошноту и сухость во рту.

Трициклические антидепрессанты (ТЦА) – препараты, которые блокируют обратный захват серотонина и норадреналина. Они могут вызывать сонливость, головокружение, сухость во рту, запоры и затруднения при мочеиспускании.

Ингибиторы обратного захвата дофамина – препараты, которые увеличивают уровень дофамина в мозге. Они могут

вызывать бессонницу, сухость во рту, головокружение и снижение аппетита.

Ингибиторы оксидазы типа А и Б (ИОМА и ИОМБ) – препараты, которые блокируют действие ферментов, которые расщепляют нейротрансмиттеры в мозге. Они могут вызывать сонливость, тошноту, головокружение, бессонницу и потерю аппетита.

Кроме того, фармакологические антидепрессанты могут иметь и другие побочные эффекты, такие как потеря веса или, наоборот, набор веса, потеря либидо, нарушения в работе желудочно-кишечного тракта, нарушения в работе сердечно-сосудистой системы и другие. Некоторые побочные эффекты могут быть временными и исчезнуть после нескольких дней приема лекарства, но другие могут оставаться на протяжении всего периода приема.

Важно отметить, что фармакологические антидепрессанты должны назначаться только квалифицированным специалистом и приниматься строго по рекомендации врача. При возникновении побочных эффектов необходимо обратиться к врачу, который может скорректировать дозировку или заменить препарат на другой.

Существует несколько причин, по которым некоторые люди не хотят принимать фармакологические антидепрессан-

ты:

**Опасения относительно побочных эффектов:** Некоторые люди могут опасаться побочных эффектов, связанных с приемом антидепрессантов, и бояться, что они могут иметь отрицательный эффект на их здоровье и качество жизни.

**Предпочтение природных методов лечения:** Многие люди предпочитают использовать природные методы лечения, такие как изменение образа жизни, занятие спортом, медитация, йога, массаж, ароматерапия и др., вместо приема лекарств. Я один из их числа.

**Страх перед зависимостью:** Некоторые люди могут бояться, что прием антидепрессантов может привести к зависимости или ухудшению психического здоровья.

**Личные убеждения:** Некоторые люди могут не желать принимать лекарства из личных или религиозных убеждений.

**Нежелание обращаться к врачу:** Некоторые люди могут не обращаться к врачу из-за стыда, страха или других личных причин.

Я хочу сразу оговориться – если вы видите, что природных средств недостаточно в вашем случае, то лучше обсудить все возможные методы лечения депрессии с квалифицированным специалистом и выбрать подходящий и безопасный для здоровья метод лечения.

## Глава 3. Что такое природные антидепрессанты

Завораживающий закат. Цветы, раскрывающиеся после дождя. Звуки шума леса, пение птиц, шепот ветра. Вы когда-нибудь задумывались, почему эти моменты вызывают у нас чувство умиротворения и счастья? Возможно, потому что они являются примерами природных антидепрессантов.

Природные антидепрессанты – это не просто лекарства, это все, что окружает нас и что можно использовать для улучшения настроения и справления с депрессией или стрессом. Это может быть как воздействие природы, так и специфическая пища или вещества, которые мы получаем из природы.

Солнечный свет – один из наиболее известных и доступных природных антидепрессантов. Он помогает нашему телу производить витамин D, который важен для здоровья костей и иммунной системы, и который также считается полезным для настроения.

Есть и другие виды природных антидепрессантов, которые мы включаем в нашу жизнь ежедневно, иногда даже не

подозревая об этом. Вы когда-нибудь замечали, как улучшается ваше настроение после того, как вы съели шоколадку? Это не просто потому, что шоколад вкусен. Шоколад содержит вещества, которые помогают улучшить настроение, особенно темный шоколад, который богат антиоксидантами.

Физическая активность – еще один прекрасный пример природного антидепрессанта. Когда вы занимаетесь спортом, ваш организм начинает активнее вырабатывать эндорфины – так называемые "гормоны счастья". Они помогают снизить уровень стресса и улучшить настроение.

Природные антидепрессанты – это растительные, минеральные или другие натуральные средства и естественные способы, которые могут помочь улучшить настроение и бороться с депрессией. Они могут действовать как естественные стимуляторы серотонина, норадреналина и других нейротрансмиттеров, которые играют важную роль в регуляции настроения.

Некоторые известные природные антидепрессанты включают в себя травы и растения, такие как шалфей, шафран, розмарин, имбирь, зверобой, ромашка, мать-и-мачеха, куркума и многие другие. Также могут быть использованы некоторые пищевые добавки, такие как рыбий жир, витамин D,

магний и омега-3 жирные кислоты.

Важно отметить, что природные антидепрессанты не являются панацеей и не подходят для всех людей и типов депрессии. В некоторых случаях могут потребоваться фармакологические препараты и консультация специалиста.

Принцип работы природных антидепрессантов основан на различных механизмах действия, которые могут варьироваться в зависимости от конкретного природного антидепрессанта. Некоторые из основных механизмов, на которых базируется их действие, включают в себя:

Увеличение уровня серотонина: Некоторые природные антидепрессанты, такие как триптофан и С-метилцистеин (СМЦ), могут повышать уровень серотонина в мозге. Серотонин – это нейромедиатор, который связан с настроением и чувством благополучия.

Улучшение функции мозга: Некоторые природные антидепрессанты, такие как омега-3 жирные кислоты, имеют способность улучшать функцию мозга и уменьшать воспаление, что может привести к улучшению настроения и снижению симптомов депрессии.

Активация гиппокампа: Гиппокамп – это участок мозга, связанный с регулированием настроения и памяти. Некото-

рые природные антидепрессанты, такие как физическая активность и медитация, могут помочь активировать гиппокамп и улучшить настроение.

**Улучшение сна:** Недостаточный или нарушенный сон может ухудшать настроение и усиливать симптомы депрессии. Некоторые природные антидепрессанты, такие как мелатонин и валериана, могут помочь улучшить качество сна и уменьшить симптомы депрессии.

**Уменьшение стресса:** Стресс может ухудшать настроение и способствовать развитию депрессии. Некоторые природные антидепрессанты, такие как ашваганда и родиола, имеют способность уменьшать уровень стресса и улучшать настроение.

**Улучшение питания:** Здоровое питание может помочь улучшить настроение и снизить риск развития депрессии. Некоторые природные антидепрессанты, такие как триптофан, магний и витамин D, могут быть включены в здоровое питание и помочь улучшить настроение и снизить симптомы депрессии.

**Улучшение физического состояния:** Улучшение физического состояния может оказывать положительное влияние на депрессию. Депрессия часто сопровождается физически-

ми симптомами, такими как усталость, бессонница, боли в мышцах и суставах. Улучшение физической формы может помочь снизить эти симптомы и улучшить настроение.

# Глава 4. Типы природных антидепрессантов

## Основные виды антидепрессантов

Если бы природные антидепрессанты были оркестром, то перед нами бы открылся весь спектр музыкальных инструментов. Они все разные, но вместе они создают гармоничную музыку, способную поднять настроение и развеять тучи стресса и депрессии.

**Питание и природные добавки:** Как правило, первое, что приходит на ум, когда мы говорим о природных антидепрессантах, это пища и природные добавки. Темный шоколад, ягоды, орехи, бананы, зеленый чай – все эти продукты содержат вещества, которые помогают улучшить настроение. Добавки, такие как рыбий жир и витамин D, также могут играть важную роль в поддержании хорошего настроения.

**Физическая активность:** Может быть, вы не считаете занятие спортом природным антидепрессантом, но оно таким является. Физическая активность помогает усилить вы-

работку эндорфинов, "гормонов счастья". Это может быть любая активность, которую вы любите, будь то бег, йога, танцы или просто прогулки на свежем воздухе.

**Сон:** Хороший сон – важный элемент борьбы со стрессом и депрессией. Когда мы спим, наше тело и ум восстанавливаются, что помогает нам справиться с трудностями нового дня.

**Природа:** Взгляните в окно. Зеленые листья деревьев, голубое небо, цветы – все это помогает нам расслабиться и почувствовать себя лучше. Простое нахождение на природе может снизить уровень стресса и улучшить наше настроение.

**Медитация и мозговые волны:** Да, даже наши собственные мозговые волны могут быть природными антидепрессантами. Медитация и техники расслабления помогают нам войти в состояние альфа-волн, которое связано с умственным спокойствием и творческим мышлением.

В этой книге мы подробно рассмотрим и такие антидепрессанты как: ароматерапию, натуральные напитки, витамины, травы и растения.

В следующих главах мы углубимся в каждый из этих ти-

пов природных антидепрессантов, чтобы вы могли лучше понять, как они работают, и как их можно использовать для улучшения вашего настроения и общего благополучия.

# Глава 5. Физическая активность и депрессия

Возможно, вы замечали, что после активной прогулки или тренировки в спортзале ваше настроение улучшается, и вы ощущаете прилив энергии и жизненных сил. Это не случайно. Физическая активность является одним из самых эффективных природных антидепрессантов, и давайте погрузимся в то, почему это так.

Когда мы занимаемся физической активностью, в нашем теле происходит целый ряд процессов. Одним из самых важных является увеличение выработки эндорфинов. Эти химические вещества, которые производятся в мозгу, часто называют "гормонами счастья", потому что они могут вызывать чувство эйфории и облегчения.

Помимо эндорфинов, физическая активность также помогает уменьшить уровень кортизола в организме, который часто называют "гормоном стресса". Снижение уровня этого гормона может снизить уровень стресса и улучшить ваше настроение.

Но физическая активность не заключается только в химии. Она также может предложить вам возможность отвлечься от тревожных мыслей, которые могут вызывать или усугублять депрессию. Когда вы фокусируетесь на своем теле и на том, что вы делаете, это может быть своего рода медитация.

Кроме того, занятия спортом могут улучшить ваш сон, который, как мы обсуждали ранее, является важным элементом в борьбе со стрессом и депрессией. Физическая активность утомляет тело, что может помочь вам быстрее заснуть и глубже спать.

Теперь, когда мы понимаем, как физическая активность может быть полезной в борьбе с депрессией, важно помнить, что ключевым является выбор активности, которая доставляет вам удовольствие. Бег, йога, танцы, велосипед, плавание – выбирайте то, что вам нравится. Это поможет вам легче включить физическую активность в свой образ жизни и получать от нее удовольствие.

И помните, что любая активность лучше, чем отсутствие активности. Даже если вы начнете с короткой прогулки вокруг квартала или пары упражнений дома, это уже будет шаг в правильном направлении. Постепенно вы можете увеличить интенсивность и продолжительность тренировок, слу-

шая свое тело и его потребности.

Физическая активность – это мощный инструмент в борьбе с депрессией. Не откладывайте это на завтра – начните уже сегодня, и пусть ваша жизнь наполняется энергией, радостью и гармонией.

# Научные исследования

В 2001 году Джеймс Бланчард (James Blumenthal) и его коллеги из Дьюка Университета в Северной Каролине провели исследование, которое показало, что умеренная физическая активность может уменьшить симптомы депрессии на 50%.

В ходе исследования участники, страдающие от депрессии, были случайным образом распределены на три группы. Первая группа занималась аэробными упражнениями, вторая – аналогичными упражнениями, но без физической активности, а третья группа получала антидепрессанты. Участники первой группы занимались умеренной интенсивностью аэробных упражнений (например, ходьба быстрым шагом) 3 раза в неделю в течение 4 месяцев.

По результатам исследования, участники первой и третьей группы имели значительное улучшение на показатели депрессии, однако участники первой группы сохраняли эффект еще через 6 месяцев после окончания упражнений, в то время как участники третьей группы вернулись к исходному уровню депрессии.

Таким образом, исследование подтвердило, что умерен-

ная физическая активность может быть эффективным средством в лечении депрессии.

Еще одно интересное исследование было опубликовано в журнале "Archives of Internal Medicine" в 1999 году. Оно показало, что участники, занимавшиеся аэробными упражнениями в течение 12 недель, имели снижение симптомов депрессии на 30%.

В этом исследовании участвовали 156 пациентов, страдающих от депрессии и имеющих низкий уровень физической активности. Они были случайным образом разделены на три группы: группу занятий аэробными упражнениями, группу занятий силовыми упражнениями и группу контроля без тренировок.

Участники в группе аэробных упражнений занимались бегом, ходьбой на беговой дорожке, велотренажером или эллиптическим тренажером 3 раза в неделю в течение 12 недель.

Исследование показало, что после 12 недель занятий аэробными упражнениями симптомы депрессии снизились на 30%. При этом группа занятий силовыми упражнениями и группа контроля не имели такого же снижения симптомов

депрессии.

Исследование также показало, что занятия аэробными упражнениями имеют преимущество перед лекарственными препаратами при лечении депрессии.

Еще одно интересное исследование было опубликовано в 2018 году. Исследователи анализировали данные 49 наблюдательных исследований, в которых участвовало более 266 тысяч человек.

Результаты исследования показали, что у людей, занимающихся регулярной физической активностью, риск развития депрессии снижается на 17-41% по сравнению с теми, кто не занимается физической активностью. Кроме того, было выявлено, что у людей, уже страдающих депрессией, физическая активность может помочь снизить тяжесть симптомов и уменьшить риск рецидива.

Таким образом, данное исследование подтверждает эффективность регулярной физической активности в профилактике и лечении депрессии.

# Механизмы действия

Физическая активность оказывает свое положительное воздействие на депрессию через различные механизмы действия. Например, физическая активность может увеличивать уровень нейромедиатора серотонина в мозге, что является важным фактором для поддержания настроения и чувства благополучия.

Кроме того, физическая активность может улучшить качество сна, что также может оказать положительное влияние на настроение и снизить симптомы депрессии. Сон играет важную роль в регулировании настроения и эмоциональном благополучии, поэтому улучшение качества сна может быть эффективным способом борьбы с депрессией.

Одним из механизмов, на которых базируется действие физической активности на депрессию, является увеличение уровня эндорфинов. Эндорфины – это естественные аналоги морфина, которые выделяются в организме во время физической нагрузки и вызывают чувство эйфории и удовольствия. Увеличение уровня эндорфинов может улучшить настроение и уменьшить симптомы депрессии.

Кроме того, физическая активность может помочь снизить уровень стресса, что также может улучшить настроение

и снизить риск развития депрессии. Стресс может быть связан с различными психическими и физическими заболеваниями, в том числе с депрессией, и физическая активность может помочь снизить уровень стресса и улучшить настроение.

Физическая активность имеет огромное значение для поддержания здоровья и укрепления организма. Однако, когда человек испытывает депрессию, ему часто трудно найти мотивацию и энергию, чтобы заняться спортом. Поговорим о том, как начать заниматься физической активностью, когда нет сил и энергии.

### Выберите подходящий вид спорта

Первым шагом к началу занятий спортом является выбор подходящего вида физической активности. Если вы не нашли себе подходящий вид спорта, то вам может быть сложно найти мотивацию для тренировок. На выбор спорта могут влиять различные факторы, такие как предпочтения, физические возможности, наличие свободного времени и доступность тренажерного зала или спортивного клуба.

Рассмотрим различные виды физической активности и их положительное влияние на депрессию:

Ходьба – это простой и доступный вид физической активности, который можно выполнять практически в любом ме-

сте. Ходьба на свежем воздухе помогает улучшить настроение и снять стресс. Она может быть особенно эффективна, если выполнять ее в приятной компании или с музыкой.

Бег – это вид физической активности, который также помогает улучшить настроение и снять стресс. Бег можно выполнять на улице или в спортивном зале на беговой дорожке. Кроме того, бег способствует выработке эндорфинов – природных анальгетиков, которые помогают снизить чувство боли и повысить настроение.

Плавание – это нежесткий вид физической активности, который способствует улучшению общего физического состояния и уменьшению стресса. Плавание также способствует улучшению концентрации и уменьшению симптомов депрессии.

Йога – это вид физической активности, который включает в себя различные упражнения для тела и упражнения дыхания. Йога помогает снять напряжение и стресс, улучшить концентрацию, а также увеличить гибкость и силу тела.

Танцы – это энергичный вид физической активности, который помогает улучшить настроение и уменьшить стресс. Танцы также способствуют улучшению координации и гибкости, а также укреплению мышц.

Силовые тренировки – это вид физической активности, который помогает увеличить силу и выносливость тела. Силовые тренировки также способствуют улучшению настроения и снижению уровня стресса

Также стоит учесть и результаты исследований, которые доказали, что для профилактики и помощи при депрессии лучше всего помогают аэробные тренировки.

Если вы новичок в фитнесе, то можно начать с простых упражнений, таких как ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание или йога. Эти виды спорта подходят как для начинающих, так и для более опытных спортсменов. Если у вас есть какие-то проблемы со здоровьем, то перед началом занятий физическими упражнениями обязательно проконсультируйтесь со своим врачом.

### Планируйте тренировки

После того, как вы выбрали подходящий вид спорта, необходимо разработать план тренировок. В зависимости от вашего уровня физической подготовки, можете начинать с коротких тренировок и увеличивать время постепенно. Не стоит нагружать себя слишком сильно, это может привести к травмам и разочарованию в занятиях.

Если у вас есть свободное время, то вы можете заниматься

спортом ежедневно, но если времени не хватает, то можно начинать с 2-3 тренировок в неделю. Не забывайте про растяжку и разминку перед тренировкой, это поможет избежать травм и улучшает качество тренировки.

### Занимайтесь в компании

Занятия спортом в компании могут стать отличным мотиватором для начала занятий и помогут втянуться в активную жизнь.

### Не забывайте об отдыхе и сне

Наконец, не забывайте, что отдых и сон также играют важную роль в вашем физическом и эмоциональном здоровье. Отдыхайте, когда ваше тело нуждается в этом, и старайтесь выделять достаточно времени на сон каждую ночь. Это поможет вам восстановить энергию и подготовиться к следующей тренировке.

Занятия физической активностью могут стать эффективным средством борьбы с депрессией и улучшения общего физического и эмоционального состояния. Однако, начать заниматься спортом, когда нет энергии и сил, может быть сложно. Помните, что выбор правильного вида спорта и правильное планирование тренировок могут помочь вам преодолеть этот барьер и начать заниматься физической активностью. Если же сил на полноценные занятия нет, начните с небольших прогулок или зарядки.

В 2019 году в журнале "Landscape and Urban Planning" было опубликовано исследование, подтверждающие что прогулки на природе и контакт с природой в целом положительно влияют на наше здоровье и благополучие.

В этом исследовании было выявлено, что люди, которые чаще гуляют на природе, испытывают большее чувство счастья и благополучия, чем те, кто проводит больше времени в помещениях или в городской среде. Участники исследования, которые гуляли на природе, также сообщали о более низком уровне стресса и тревожности.

Исследователи объясняют эти результаты тем, что природа имеет успокаивающий эффект на нашу психику, помогая снижать уровень стресса и тревожности. Кроме того, гулять на природе помогает отвлечься от повседневных забот и проблем, что также способствует улучшению настроения.

Таким образом, если вы хотите улучшить своё настроение и благополучие, попробуйте проводить больше времени на природе. Даже короткая прогулка в парке может помочь вам расслабиться и забыть о повседневных проблемах.

# Глава 6. Питание и депрессия

## Овощи и фрукты – натуральные бустеры настроения

Представьте себе жаркий летний день. Вы выходите на улицу и ощущаете прикосновение теплого солнечного света к коже. Вдалеке вы видите пышное дерево, под которым расположился небольшой фруктовый рынок. На столах разложены самые разнообразные фрукты и овощи – яркие, сочные и наполненные вкусом.

С одной стороны, вы видите огромные, темно-зеленые авокадо, с другой – кучки ярко-красных клубник. В центре – мандарины, персики и манго, окруженные всеми оттенками зелени от шпината, брокколи и зеленого горошка. Этот рай для гурманов не только радует глаз, но и оказывает огромное влияние на ваше здоровье и настроение.

Большинство из нас знают, что овощи и фрукты богаты витаминами и минералами, которые необходимы нашему организму для поддержания здоровья. Но что вы знаете о том,

как они влияют на наше настроение?

### Бананы

Бананы – отличный источник витамина В6, который необходим для синтеза нейротрансмиттеров, таких как допамин и серотонин. Эти химические вещества помогают регулировать наше настроение и общее благополучие.

### Шпинат

Шпинат богат фолиевой кислотой, другим важным В-витамином для здоровья мозга. Недостаток фолиевой кислоты связан с повышенным риском депрессии.

### Апельсины

Апельсины, как и другие цитрусовые, являются отличным источником витамина С, который помогает укрепить иммунную систему и снизить уровень стресса в организме.

### Чеснок

Чеснок содержит антиоксиданты, которые помогают защитить мозг от окислительного стресса, связанного со старением и нейродегенеративными заболеваниями.

Однако помните, что лучший способ получить все необходимые витамины и минералы – это употреблять разнообразные овощи и фрукты каждый день. Так вы удовлетворите

потребности организма во всех необходимых элементах.

Фрукты и овощи – это не просто еда. Это натуральные бустеры настроения, которые помогают нашему мозгу работать лучше и нас – чувствовать себя лучше. Так что не отказывайте себе в удовольствии наслаждаться этими дарами природы!

# Как питание влияет на настроение

Помните, когда вы были ребенком, и ваши родители говорили вам, что вы должны есть все овощи на вашей тарелке? Оказывается, они были правы, и это может быть ключом к борьбе с депрессией.

Как оказалось, питание влияет на наше настроение гораздо сильнее, чем мы могли представить. То, что мы едим, напрямую влияет на функционирование нашего мозга и на уровень наших эмоций. Как это работает? Давайте углубимся в этот вопрос.

Во-первых, многие продукты питания содержат витамины и минералы, которые необходимы для правильной работы нашего мозга. Например, богатые омега-3 жирными кислотами продукты, такие как рыба и орехи, помогают поддерживать здоровье нейронов. Витамин B6, который содержится в продуктах типа цельнозерновых хлебов и бананов, помогает в производстве серотонина, гормона, который нередко называют "гормоном счастья".

Во-вторых, здоровое питание помогает поддерживать здоровый кишечник. И хотя мы можем не задумываться о связи между кишечником и нашим настроением, последние ис-

следования показывают, что эта связь действительно существует. Кишечник производит около 90% всего серотонина в организме, поэтому здоровое пищеварение может способствовать хорошему настроению.

Так как же нам следует питаться, чтобы поддерживать наше настроение на высоком уровне? Важно стараться употреблять цельнозерновые продукты, свежие фрукты и овощи, белки и здоровые жиры. Старайтесь избегать продуктов с высоким содержанием сахара и переработанных продуктов, которые могут вызвать колебания уровня сахара в крови и способствовать настроению "горок".

Конечно, не всегда легко следовать диете, особенно когда вы чувствуете себя подавленными. Но помните, что каждый маленький шаг в правильном направлении считается. Даже простое добавление одной порции овощей в вашу диету каждый день может быть хорошим началом.

Итак, хотя это может звучать как клише, вы действительно – то, что вы едите. Ваше питание играет важную роль в вашем настроении и может быть мощным инструментом в борьбе с депрессией. Не пренебрегайте этим важным элементом вашего здоровья. Ваш мозг и ваше настроение скажут вам спасибо.

# Научные исследования

Существует множество исследований, которые доказывают, что есть прямая связь между тем, что человек ест и тем, как он себя психологически чувствует.

Так, в 2017 году в Австралии в журнале BMC Medicine было опубликовано исследование на основе анализа пищевых привычек и психического здоровья более 1,000 взрослых. Участникам были предоставлены вопросники, чтобы оценить их потребление различных продуктов питания, а также уровень симптомов депрессии.

Исследование выявило, что у людей, которые употребляют большое количество фруктов, овощей, рыбы и нерафинированных зерновых продуктов, наблюдалось меньшее количество симптомов депрессии, чем у тех, кто употреблял больше обработанных продуктов, жиров и сахара.

Это исследование также показало, что люди, которые соблюдают здоровое питание, склонны к более положительному отношению к себе и своему телу, что в свою очередь может способствовать улучшению психического здоровья и исправлению депрессии.

И это неудивительно. Питание играет важную роль в психическом здоровье человека. Некоторые пищевые продукты содержат вещества, которые могут повышать уровень гормонов счастья, таких как серотонин и допамин, в то время как другие могут вызывать стресс и тревогу.

Например, белки содержащиеся в мясе, рыбе, молочных продуктах, яйцах и бобовых культурах, являются источниками аминокислот триптофана, который используется для производства серотонина в мозге. Омега-3 жирные кислоты, которые можно найти в рыбе, орехах и семенах, также могут помочь повысить уровень серотонина и уменьшить уровень воспаления в мозге.

Некоторые исследования связывают потребление большого количества обработанных продуктов, жиров и сахара с увеличением риска развития депрессии и тревожных расстройств. Такие продукты могут вызвать всплеск уровня сахара в крови, что приводит к чувству эйфории, но затем уровень сахара падает, вызывая раздражение и усталость. Перекусы, богатые сахаром, также могут нарушать нормальный цикл сна, что может привести к ухудшению настроения и депрессии.

Таким образом, правильное питание может помочь улуч-

шить психическое здоровье и справиться с депрессией, в то время как неправильное питание может ухудшить симптомы депрессии и вызвать другие психические проблемы.

# Какие питательные вещества полезны для психического здоровья?

Питание играет важную роль в психическом здоровье человека. Организм нуждается в различных питательных веществах, чтобы правильно функционировать, включая мозг и нервную систему. Некоторые питательные вещества могут быть особенно полезны для поддержания психического здоровья.

Ниже перечислены некоторые питательные вещества, которые могут оказывать положительное влияние на психическое здоровье:

**Омега-3 жирные кислоты:** это полезные жирные кислоты, которые обычно находятся в рыбе и растительных маслах. Омега-3 жирные кислоты играют важную роль в работе мозга и могут помочь уменьшить симптомы депрессии и тревожности.

**Витамин D:** этот витамин необходим для здоровья костей и иммунной системы. Он также связан с улучшением настроения и может помочь справиться с сезонными депрессивными расстройствами.

**Витамин B:** группа витаминов B, таких как B6, B9 и B12,

могут помочь улучшить настроение и снизить уровень тревоги. Они также играют важную роль в нормальном функционировании мозга и нервной системы.

**Магний:** этот минерал важен для многих биохимических реакций в организме и может помочь уменьшить симптомы депрессии и тревожности.

**Антиоксиданты:** это питательные вещества, которые помогают защитить организм от свободных радикалов, которые могут вызывать стресс и воспаление. Антиоксиданты, такие как витамин С и Е, могут помочь улучшить настроение и снизить уровень тревоги.

Хорошее питание включает в себя разнообразные продукты, богатые питательными веществами. Чтобы получить достаточное количество этих питательных веществ, рекомендуется употреблять овощи, фрукты, рыбу, орехи и цельнозерновые продукты.

Также отличным решением будет сдать анализы и выявить, какие витамины и элементы у вас находятся в дефиците и восполнить его. Если вы не едите красную рыбу и икру каждые 3 дня, то принимать Омегу-3 можете спокойно на постоянной основе. Как и витамин D, который находится в

дефиците даже у жителей южного округа России.

Вот несколько продуктов, которые рекомендуется включить в рацион:

**Рыба.** Рыба, особенно лосось, сардины и тунец, содержит высокие концентрации омега-3 жирных кислот. Они могут помочь улучшить настроение и снизить уровень тревоги.

**Фрукты и овощи.** Фрукты и овощи, особенно те, которые содержат высокие уровни антиоксидантов, могут помочь уменьшить уровень воспаления в организме. Это связано с уменьшением риска развития депрессии.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.