Dépression

la dépression est souvent liée à une association de facteurs circonstanciels (les événements de la vie), même si une composante génétique est probable chez certaines personnes. Il existe plusieurs types de dépressions: dépression réactionnelle, qui fait suite à des difficultés, un choc, un chagrin; trouble bipolaire (maniaco-dépression), caractérisé par des accès de surexcitation alternant avec des périodes de dépression; dépression post-natale qui touche les femmes après un accouchement; dépression saisonnière…

. Bougez, de nombreuses études ont montré qu'une activité physique régulière était un puissant stimulant pour le moral. Faites 20 minutes d'exercice trois fois par semaine au minimum marchez, soulevez des poids, sautez à la corde roulez à bicyclette, peu importe l'activité choisi. Vous e constaterez d'ailleurs peut-être que la dépense physique plus que la relaxation.

. si vous suivez un régime riche en protéine pour perdre du poids, le manque de glucides peu en partie expliquer votre déprime. Des aliments comme les fruits, les légumes, les féculents et les céréales complètes (pâtes, pain) aident votre cerveau à fabriquer de la sérotonine, la substance qui régulent l'humeur.

. Essayer de consommer du poisson plusieurs fois par semaine le thon frais, le saumon, la sardine est le maquereau sont les plus efficaces: Ils sont riches en acides gras oméga-3, essentiels à la fonction cérébrale. Ils exerceraient également une influence sur la production de sérotonine.

. Si vous buvez du café ou des boissons à base de cola, diminuez votre consommation ou arrêtez-la totalement. La caféine abaisse la production de sérotonine et aura des effets négatifs sur l'humeur.

. Évitez l’alcool. L’absorption d’alcool peut-être euphorisante à court terme, mais elle a un effet depresseur ensuite.

. Exprimez-vous. Notez ce que vous ressentez sur papier, en particulier les sentiments douloureux. Le fait d’écrire chaque jour ce que l’on ressent améliore le bien-être psychologique prenez une feuille blanche et rédigez le plus spontanément possible, sans réfléchir, en laissant aller votre stylo.

PREVENIR

. Dormez ! les personnes qui dorment systématiquement moins de 8 heures par nuit possèdent souvent des taux de serotonine relativement faibles. Pour vous assurer une bonne nuit de sommeil, essayez de vous coucher à la même heure tous les soirs et de vous lever au même moment tous les matins, y compris pendant le week-end et vacances.

. Éteignez la télé passer des heures devant des émissions de télé, des films ou des jeux est une manière de se divertir, mais aussi un refuge, une échappatoire au stress. Si l’effet à court terme peut être positif, le risque, lorsque l’on regarde beaucoup la télé, et de s’isoler de plus en plus, ce qui peut aggraver une situation de déprime.

POSITIVE ATTITUDE

Adoptez une approche factuelle. Luttez contre les pensées irrationnelles qui entament votre confiance en vous. Si vous croyez que les gens se moquent de vous, cherchez des preuves. Leur gaieté n’est elle pas motivée par autre chose ?

. N’essayez pas d’être parfait. Ce n’est pas possible. Alors pourquoi s’inquiéter si quelqu’un ne vous aime pas, ou si vous n’êtes pas toujours capable de maîtriser ou de faire face à toutes les situations ? En cas d’échec, ne pensez pas automatiquement au pire considérez ce qui vous arrive de manière objective et concentrez-vous sur ce que vous pouvez

changer dites vous par exemple< je ferais mieux la prochaine fois si je travaille davantage> considérez vos faiblesses personnel sous un nouvel angle. Essayez de ne pas vous laissez entraîner dans une spirale de conséquence(< je suis nul, je fais tout de tout de travers à quoi bon poursuivre…>) souvenez-vous d’une chose: ce n’est pas parce que vous admettez vos limites dans un domaine que vous êtes une personne faible. Au contraire, cette prise de conscience peux vous permettre d’identifier vos points faibles, de véhicule où vous devez investir plus d’efforts, et vos points forts.

. Lâchez prise. Il est inévitable et souhaitable que les choses ne se passe pas toujours comme vous l’aviez prévu. Acceptez le fait que tout le monde n’ est pas et ne sera jamais sous votre contrôle et efforcez-vous de rester calme face à l’adversité.