

Deprese a příznaky



Deprese se stává novodobou civilizační chorobou, která za několik let svým významem předstihne tolik obávanou rakovinu nebo AIDS. Většina z nás si nedokáže představit, co vlastně pojem deprese znamená, a hlavně jaké jsou příznaky deprese.

Co to vlastně deprese je?

Depresí dnes trpí milióny lidí po celém světě. Dnešní medicína léčí pouze následky depresivních stavů, málokdo se však zabývá skutečnou **příčinou** deprese. Ta se dá vyléčit bez léků pomocí odborného [životního koučinku](#). Léky sice způsobují přechodné „utišení“ deprese, avšak je to jako s plevelem – pokud jej nevytrháte s kořínky, dříve či později vám stejně naroste znovu. Pokud se tedy dnes necítíte v pohodě, nemusíte se ihned obávat, že jste nemocní. Já osobně mám pro depresi následující definici:

Příčinou deprese je rozdíl mezi způsobem života, kterým chci žít a způsobem života, kterým žiji.

To znamená, čím více se odchyluji od svých tužeb, tím více mě vlastní psychika alarmuje na poplach. Více o příčinách deprese si můžete přečíst v komentáři pana Kaliny v článku [Deprese – vznik a příčiny](#)

Jaké jsou tedy příznaky deprese?

Příznak deprese # 1 – Nechutenství

Pokud dlouhodobě nemáte chuť k jídlu, může to být příznak depresivního stavu. Pokud je vaše tělo v pořádku, má přirozenou potřebu získávat energii z jídla a pití.

Příznak deprese # 2 – Orientace na minulost a budoucnost

Lidé, kteří nejsou spokojeni v přítomnosti, mají často tendenci hodnotit chyby z minulosti a také se strachovat, co přijde v budoucnosti. Pokud v přítomnosti žijete podle svých představ, nepotřebujete neustále hloubat nad minulostí ani budoucností.

Příznak deprese # 3 – Nezájem o sebe

Lidé, kteří trpí depresí, mají ve většině případů malý zájem o vlastní osobu. Nesportují, nejedí zdravě, nestarají se o své tělo. To vyvěrá z nízkého sebekřjetí, které bývá častou příčinou deprese.

Příznak deprese # 4 – Závislost na počasí

Jedinci, kterým se nálada řídí podle počasí, nebývají stabilní osobností a mají sklony k depresi. Všem známá podzimní deprese je toho jasným příkladem.

Příznak deprese # 5 – Nepravidelný spánkový rytmus

Lidé, kteří trpí nepříjemnými myšlenkami, často spí více než potřebují a nemají vyrovnaný spánkový rytmus. Dá se říci, že chtějí depresi „zaspat“ a ranní vstávání je pro ně velice náročné.

Příznak deprese # 6 – Agresivita a sklony k sebevraždě

V případě dlouhotrvající či těžké deprese má jedinec sklony k agresivitě a také má sebevražedné myšlenky. V tomto případě je nutné vyhledat odbornou pomoc.

Příznak deprese # 7 – Nezáměr o pracovní dění

V případě, že je jedinec těžce pracovním vytíženým a neumí relaxovat, může u něj nastat syndrom vyhoření. Ten je předstupněm depresivních stavů, ve kterých se jedinec nezajímá o jemu svěřené úkoly a jednoduše jej netěší práce.

Příznak deprese #8 – Sebelítost

Pokud se neustále litujete a zároveň obviňujete okolí ze svého vlastního neštěstí, pravděpodobně neprožíváte veselá období.

Důležitým faktem na depresi není ani tak její klasifikace jako její řešení. Jednoduše, v případě, že se necítíte šťastní a trápí vás [nepříjemné myšlenky](#), je nutné s tímto stavem něco dělat. Prášky však, dle mého názoru, nejsou dobrou cestou. Jde jen o to, změnit své myšlení a následně svůj život. Můžete to učinit se zkušeným [koučem](#) pomocí patentované metody Emočních rovnic a dosáhnout tak dobrého pocitu zdravou a přirozenou cestou.

Přečtěte si také:

[Změňte pohled na slovo deprese](#)

	<p>© Napsala Lenka Černá Kouč v oblasti osobního rozvoje (práce, peníze, vztahy, zdraví) Email: cerna@mindsoft.cz www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz www.foto-mluvi.cz</p> <p>Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.</p>
---	---