

## Depresia

Perioada sarbatorilor este un prilej de bucurie si de implinire pentru cei mai multi dintre voi.. dar poate fi, pentru altii, momentul in care insingurarea si gindurile negre au prilej sa reiasa la suprafata.

Generic, aceasta manifestare se numeste.. DEPRESIE, dar mai toti o stim sub denumirea, plastica, de.. MELANCOLIE.. o stare din cind in cind fireasca, prin care trecem cu toti si care nu trebuie sa fie blamata ci doar limitata in timp.

Statistic, practic, o jumate din populatia globului sufera de anxietate sau depresie.

! Deci nu are rost sa va ingrijorati daca din cind in cind sunteti MELANCOLICI.. interesul si placerea pentru activitatile zilnice va scad.. vi se instaleaza apatia.. iar viitorul va apare in culori nu tocmai placute.

Ce-i mai putin placut este ca va scade energia vitala care, pina atunci, va impingea la actiuni care necesitau curaj si incredere in propriile forte.

Astfel deveniti mai sensibil la orice nuanta si orice impotrivire din parte mediului, a celor din jurul vostru.

In timp va va scade capacitatea de concentrare mentala si de luare a deciziilor.

Ce-i mai interesant este ce acuzele psihice se pot insoti de simptome ce mimeaza diferite afectiuni organice.. dureri de cap, digestie greoaie, dureri lombare sau cervicale.

Grav este atunci cind criza de melancolie poate domina instinctul de conservare si exista tendinte spre suicid.

In toata aceasta perioada de DEPRESIE, melancolie sau cadere energetica, cum vreti sa-i spuneti, TREBUIE ca cei din jurul vostru sa va acorde mai multa intelegere.

! Attentionati-i ca sunteti mai sensibili, faceti din timp apel la inetelegerea lor, comunicati cu ei.

! Stiu ca nu este usor, dar incercati sa va inconjurati, in astfel de momente de oameni care tin la voi, va respecta.

! Daca nu aveti pe nimeni, nu cautati sprijin in bautura, droguri sau alte metode care va par la indemina ca sa scapati din furtuna sufleteasca si mintala in care va aflati.

! Este greu dar nu imposibil sa va gasiti sprijinul chiar in voi.

Uneori pentru asta aveti nevoie de un psiholog sau un psihiatru.. nu ezitati sa le cereti ajutorul. Alteori medicatia bine recomandata, dar numai dupa un consult de specialitate, va poate fi de folos.

Exista insa si metode mai putin conventionale care va pot fi de ajutor in astfel de momente dificile.. REFLEXOTERAPIA si AROMOTERAPIA.

Combinat sau separat ele va ofera pe linga o relaxare psihica, o actiune direct olfactiva sau fizica-musculara.

Reflexoterapia si masajul general, alaturi de aromoterapie va pot asigura un mediu confortabil care va rupe, citeva ore pe saptamina, din cotidianul care va impinge la depresie.

Dialogul cu relexoterapeutul ajuta si el la recistigarea echilibrului intern, a linistii si energiilor de care aveeti nevoie sa depasiti momentele negre din existenta voastra.

Dar, pentru a va bucura de o sedinta de reflexoterapie sau aromoterapie nu trebuie obligatoriu sa suferiti de ceva.

Chiar simpla oboseala, stresul acumulat de peste zi poate fi luat, ca si cu mina, in minutele de relaxare psihica si fizica care va sunt oferite.