

Наш век диктует жёсткие правила, навязывает суровый ритм жизни. Мы постоянно подвергаемся негативному воздействию стрессам. Тяжёлая умственная работа, манипуляции с деньгами, падение курса доллара, повышение цен и платы за квартиру, проблемы в семье, на работе, усталость и хамство в общественном транспорте - всё это стрессы, отрицательно сказывающиеся на нашем умственном и эмоциональном состоянии и, увы, служащие толчком к депрессии.

Состояние депрессии знакомо почти каждому городскому жителю, от мала до велика. Плохое настроение, усталость, сонливость, потеря аппетита, интереса к работе, учёбе, снижение сексуальной активности - всё это признаки депрессии. Если все эти симптомы мешают вашей нормальной жизни и длятся достаточно долго, вам необходима профессиональная помощь, но сперва можно попробовать справиться своими силами. Для начала следует разобраться, откуда берётся депрессия. Её может вызывать недостаток солнечного света, витаминов, пониженная стрессоустойчивость, чрезмерное потребление жиров и сахара. Так, например, справиться с депрессией может помочь витамин B6 или пиридоксин, который участвует в выработке серотонина, вещества содержащегося в головном мозге, способствующего улучшению настроения. В борьбе с депрессией также может помочь фолиевая кислота, тиамин, рибофлавин. Приём поливитаминов во многом облегчает симптомы депрессии. Люди, заботящиеся о своём здоровье, регулярно принимающие витамины, часто бывающие на солнце и свежем воздухе, потребляющие полезную, питательную пищу страдают депрессией значительно реже.

Начать борьбу за своё здоровье, как эмоциональное, так и физическое, можно уже сегодня. Подберите для себя подходящий, качественный поливитаминный комплекс и совершите хотя бы кратковременную прогулку. Для начала будет достаточно выйти из транспорта за пару остановок до вашего дома.