

При разработке концепции о определения понятия "функциональные продукты питания" МОО РДА обращает внимание в том числе на продукты с психотропным действием. О галлюциногенных продуктах мы уже ранее рассказывали. Сегодня расскажем о продуктах антидепрессантах.

Депре́ссия (от лат. deprimo «давить (вниз), подавить») — психическое расстройство, основными признаками которого являются сниженное — угнетённое, подавленное, тоскливое, тревожное, боязливое или безразличное настроение и снижение или утрата способности получать удовольствие (ангедония).

Что может спровоцировать стресс у человека? Пережитые травмы или оперативное вмешательство, тяжелое лечение заболевания,в том числе диабета, предательство близких и ухудшение уровня жизни, ощущение собственной бесполезности.

Кроме того, стресс могут вызвать:

- напряженная социальная и политическая ситуация,

- неурядицы в семье,

- неуспехи в учебе,

- провалы в бизнесе,

- снижение уровня доходов, безработица,

- некомфортные условия жизни;

- отсутствие близких людей или социальных связей;

- потеря работы или выход на пенсию;

- сезонные факторы - снижение продолжительности светового дня,

- ссоры с близкими или друзьями, потеря родственников;

- ухудшение физического здоровья, диагностирование заболеваний или обострение имеющихся хронических патологий;

- обилие негативной информации.

Длительные размышления на эти темы, уход в себя, упаднические настроение, уныние очень быстро могут превратить любого жизнерадостного и позитивного пожилого человека в унылого, апатичного и обиженного на всех брюзгу.

Основными признаками стресса можно считать:

- раздраженность, подавленность, причем без явных на то причин;

- бессонница или плохой, беспокойный сон;слабость, головные боли, усталость, хроническое нежелание что-либо делать или двигаться;

- снижение концентрации внимания, забывчивость и заторможенность.

- отсутствие интереса к окружающим людям и событиям;

- слезливость, тоска, пессимизм, жалость к себе; снижение аппетита или, наоборот, чрезмерный аппетит;

- нервные тики или появление несвойственных человеку привычек, например, покусывание губ;

- учащенное сердцебиение, потливость, холодные ноги и руки; бледность или покраснение, тошнота;

- дрожание конечностей; отсутствие заботы о своей внешности; тревога, беспокойство, частые перепады настроения, враждебность, равнодушие;

- беспокойство, ощущение потери контроля над собственной жизнью;чувство стыда, разочарование.

Включите в рацион питания продукты, которые богаты калием и магнием, витаминами группы В:

Минеральная вода "Донат Магний", курага, сухофрукты, кумкват,

Зелень: петрушка, укроп, базилик, салаты, водоросли морские - в том числе сушеные,

Крупы : овсяная и гречневая , орехи, бобовые.

Продуктами-антидепрессантами считаются горький шоколад, жирная рыба, кисломолочные продукты (творог, кефир, ряженка), сыр, яйца, томаты, клубника, черная смородина, клюква, ежевика. Готовьте хумус, йогурты с ягодами и сухофруктами, орехами. Уделяйте время физической нагрузке. Она укрепляет сердце и сосуды, улучшает обмен веществ и поднимает настроение. Не забывайте о физической активности, прогулки на свежем воздухе. Спите достаточное количество времени.

О методах психологической самозащиты смотрите видеоуроки в группе Instagram РДА.