

ДЕПРЕСІЯ: давай поговоримо – девіз Всесвітнього дня здоров'я 2017 року.

(На допомогу медсестрам з санітарноосвітньої роботи)

Всесвітній день здоров'я відзначається 7 квітня кожного року в ознаменування створення Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), Устав якої набрав чинності у 1948 році. ВООЗ в рамках ООН створена з метою спостереження за методами боротьби із захворюваннями. Вперше світ відзначив День здоров'я у 1950 році. Перші 2 роки цей день відзначався 22 липня, але із збільшенням країн-учасниць ООН, що приєднувалися до ВООЗ, дату довелося перенести - для зручності інших діючих членів організації.

В цей день ВООЗ намагається підвищити рівень обізнаності суспільства стосовно глобальних проблем охорони здоров'я і безпеки життя та привернути увагу до цих проблем.

У 2000 році Генеральною Асамблеєю ООН була прийнята Декларація тисячоліття, згідно якої керівники держав, у т.ч. й Україна, зобов'язалися зробити все можливе для скорочення дитячої смертності, поліпшити охорону материнства, посилити боротьбу з ВІЛ/СНІДом та іншими захворюваннями і зробити доступними ліки для всіх, хто має у них потребу.

У відзначенні Всесвітнього дня здоров'я беруть участь 190 країн, у більшості з них проводиться низка заходів на державному рівні, мета яких – допомогти людям оцінити, як багато у житті значить здоров'я і усвідомити, що за стан свого здоров'я людина відповідає сама.

В Україні з нагоди цього Дня організуються масові просвітницькі заходи, присвячені здоровому способу життя, пропаганді відмови від шкідливих звичок. Мобільні центри здоров'я організують безкоштовний скринінг (обстеження) у найбільш затребуваних лікарів – кардіологів, мамологів, неврологів, ендокринологів, рентгенообстеження тощо. Лікарі проводять тематичні заняття, на яких вчать надавати першу медичну допомогу, розповідають про перші ознаки хвороб, наприклад, при інсульті або інфаркті міокарда.

Кожного року Всесвітній день здоров'я має свою спрямованість і присвячується певній пріоритетній галузі охорони здоров'я. Генеральний директор ВООЗ та Генеральний секретар ООН у своїх щорічних посланнях, з нагоди цього дня, розкривають тему та прагнуть залучити до неї увагу максимальної кількості учасників.

Тема 2017 року - «Депресія: давай поговоримо». Головна мета всіх заходів компанії, що розрахована на 1 рік і старт якої був приурочений до Всесвітнього дня психічного здоров'я 10 жовтня 2016 року, – зробити так, щоб як найбільше людей, що страждають на депресію, звернулися за допомогою і отримали її.

На сайті ВООЗ, зокрема, зазначається: «Починаючи з 10 жовтня 2016 року загальна мета Всесвітнього дня психічного здоров'я полягає у тому, щоб усі люди, що страждають на депресію, в усіх країнах мали змогу звернутися за допомогою і отримати її. Ми хочемо інформувати широкий загал громадськості щодо депресії, її причини і наслідки, включаючи самогубство, а також про те, які існують види допомоги з профілактики і лікування депресії. Ми прагнемо, щоб люди з депресією не лякалися звертатися по допомогу, а члени їх родин, друзі, колеги могли їх підтримати». Акцент зроблений на питанні великого значення обговорення хворими проблеми депресії як невід'ємної умови одужання. Обговорення має допомогти зруйнувати негативні стереотипи і підштовхнути людей звернутися по допомогу.

Депресія – розповсюджений психічний розлад, на який страждають особи усіх вікових та соціальних груп, в усіх країнах. Ризик виникнення депресії поглиблюється бідністю, безробіттям, складними і трагічними життєвими обставинами. Депресія спричиняє душевні страждання і впливає на здатність людей виконувати повсякденні задачі, може мати катастрофічні наслідки для взаємовідносин з рідними і друзями. Депресія, яку не лікують, може стати на заваді трудовій діяльності, обмежити участь у родинному і суспільному житті. У найгіршому випадку може призвести до самогубства, яке займає, за даними ВООЗ, друге місце серед причин смерті у віковій групі 15 - 29 років, тобто серед підлітків і молоді.

ВООЗ звертає особливу увагу на 3 групи, які є найбільш вразливими: підлітки та молодь, жінки репродуктивного віку (особливу після пологів) і особи похилого віку (старші 60 років).

За даними ВООЗ, депресії та тривожні розлади щорічно завдають світовій економіці збитків на суму 1 трлн доларів США. При цьому кожен вкладений у боротьбу з цими захворюваннями 1 долар принесе будь-якій економіці 4 долара прибутку внаслідок покращення здоров'я і працездатності населення.

Депресія характеризується постійним сумом і втратою цікавості до видів діяльності, які, зазвичай, приносять задоволення, а також нездатністю виконувати щоденну роботу протягом щонайменш як двох тижнів. Крім цього, у осіб, що страждають на депресію, зазвичай виявляються деякі з таких симптомів: нестача енергії (слабкість), зниження апетиту, сонливість або безсоння, тривога, зниження концентрації уваги, нерішучість, неспокій, нервозність, відчуття особистої нікчемності, провини або відчаю, також мають місце думки щодо заподіяння собі шкоди або самогубства.

Не зважаючи на всі складнощі і особливості перебігу депресії, вона піддається профілактиці і лікуванню. Більш глибоке розуміння того, що являє собою депресія і як її можна попередити тавилікувати, допомагає розв'язати негативні стереотипи, пов'язані з цією недугою, і спонукати більшу кількість тих, хто страждає на депресію, звернутися за допомогою до фахівців.

Ефективними методами профілактики і лікування депресії вважаються, зокрема, розмовна психотерапія, застосування антидепресантів, поєднання цих методів.

Подолання негативних стереотипів, пов'язаних з депресією, розмови з людьми, які користуються довірою, можуть стати першим кроком на шляху до позбавлення від депресії.

Депресія – це не те захворювання, на яке можна «махнути рукою» і воно пройде само собою. Зanedбані депресивні стани можуть призвести до суїциду. У таких випадках необхідна допомога спеціалістів.

Щоб позбутися депресії самостійно, необхідно замислитися над цим при перших ознаках розладу.

Ніщо не радує, все валиться з рук, не хочеться нікого бачити, неприємно думати про майбутнє — кому з нас не знайома така картина? Одні називають це приступом меланхолії, інші — депресією.

Складно відрізнити справжню депресію від звичного погіршення настрою, викликаного хвилинними негараздами, реакцією на стрес (хоча при тривалих і сильних стресах може розвинутися і справжня депресія). На депресію можуть страждати будь-хто, і все ж вона переважає у представників розумової праці, тому деякі спеціалісти називають депресію хворобою інтелектуалів.

Як не допустити такого депресивного стану, позбутися цього розладу?

Необхідно збільшити порцію позитивних емоцій. Займіться улюбленою справою, спілкуйтеся більше з друзями та близькими і рідними, цікавими людьми, спробуйте співати, подорожувати, здійснити свою мрію. Задоволення, гарний настрій буде гарантовано! Спробуйте!

Світло – кращий засіб від сезонної депресії. Намагайтеся у ясну, сонячну погоду більше перебувати на вулиці, на природі. Багато білого (а не сірого міського) снігу взимку підсилює лікувальний ефект. За можливості, відвідайте гірсько-лижний курорт, просто зробіть заміську «вилазку» на лижах, санчатах тощо. Узимку оточить своє робоче місце предметами (картини, ваза з квітами, сувеніри) яскравих теплих кольорів: помаранчевих, червоних, жовтих.

Піднімають настрій правильно організоване харчування (не менш 5 разів на день) і правильно підібрані продукти. З ранку добре пити кисломолочні продукти. Сирі фрукти та овочі, соки, горіхи, вітаміни групи В покращують самопочуття.

Пам'ятайте, що спиртні напої не знімають виражених депресивних проявів. Зранку замість кофе краще пити чай або соки. Настрій підіймає шоколад.

*За матеріалами періодичних та
інтернет-видань підготувала*

Бравова Л.О. – провідний бібліотекар

Признаки и лечение депрессий

Депрессия – это не просто плохое настроение, сопровождающееся приступами плаксивости и самобичевания. Запущенные депрессивные состояния могут привести к суицидальным попыткам, поэтому депрессия – это совершенно не то заболевание, на которое можно махнуть рукой, и оно пройдет само собой. В особо запущенных случаях при лечении депрессии необходимо помощь специалистов. А о том, как избавиться от депрессии самостоятельно, нужно задуматься при первых признаках расстройства.

Ничто не радует, все валится из рук, не хочется никого видеть, неприятно думать о будущем — кому из нас не знакома такая картина? Одни называют это приступом меланхолии, другие — депрессией.

Сложно отличить истинную депрессию от обычного спада настроения, вызванного сиюминутной неприятностью, реакцией на стресс (хотя при длительных и сильных стрессах может развиться и настоящая депрессия). Избавиться от депрессии? Займись вокалом. Удовольствие, хорошее настроение гаран-тируем! Попробуй!

Симптомы депрессии

Основными симптомами депрессии являются нижеперечисленные факторы:

- * снижение двигательной активности человека, нежелание что-то делать;*
- * чувство тоски, тревоги, даже отчаяния или повышенная раздражительность;*
- * утрата прежних интересов;*
- * нежелание общаться с людьми;*
- * мрачные прогнозы на будущее;*
- * постоянные мысли о том, что ухудшилось здоровье.*

Человек дает пессимистичные оценки всему и вся, порой возникает немотивированное желание уйти из жизни. Также признаками депрессии являются постоянная усталость, повышенная утомляемость, человеку трудно сосредоточиться, у него ухудшается сон, становится нестабильным артериальное давление, возникают вегетативные расстройства.

Существуют и не столь явные сигналы депрессии. Это головные боли, снижение аппетита, отсутствие полового влечения, ощущение душевного дискомфорта.

Депрессии не только все возрасты, но и все посты и должности покорны, ею могут страдать представители всех социальных слоев. Но преобладают депрессии у представителей умственного труда, вот почему некоторые специалисты называют депрессию болезнью интеллектуалов.

Приступами глубокой депрессии страдали один из первых президентов США Авраам Линкольн и знаменитый британский премьер-министр Уинстон Черчилль (называвший ее «черным псом, только и ждущим, чтобы показать свой оскаль»), а

также немало великих или просто известных писателей, художников и актеров. Может показаться удивительным, но ей были подвержены даже вроде бы веселые люди или создатели смешных произведений. Например, Н.В. Гоголь страдал приступами «черной меланхолии», М. Зощенко, умевший заряжать окружающих весельем, испытывал приступы безотчетной тоски, под влиянием которых то начинал выпивать, то садился в поезд и ехал «куда глаза глядят», а то и вовсе бросал семью и прятался... в чулане у знакомого парикмахера.

Разные виды депрессий и их симптомы

Видов депрессий несколько и у каждого человека это психическое расстройство проявляется по-своему. Одни уходят в себя, становятся печальными, грустными, преувеличивают все неприятности. У других возникает сильная раздражительность или обидчивость, капризность.

На начальных стадиях депрессии человек часто фиксируется на негативных воспоминаниях, осуждает, «казнит» себя за то, что неправильно поступил в той или иной ситуации. Подобные эпизоды из прошлого раз за разом всплывают в его сознании, порождая душевную боль, печаль, сожаление, раскаяние или злобу. А ведь ничто так не укорачивает жизнь, как постоянные жалобы на нее.

Столь разные виды депрессий и их симптомы могут запутать даже высококлассного специалиста, а уж неспециалиста — тем более. Поэтому хочется предупредить любителей самолечения: при снижении настроения не начинайте сразу прием антидепрессантов, лучше посоветуйтесь с психотерапевтом. Ведь прежде чем лечить заболевание, нужно разобраться в его причинах.

Депрессия может возникать и как ответная реакция на различные заболевания, при хронических интоксикациях (отравлениях), например при алкогольных или некоторых органических поражениях головного мозга. И тут главное — лечение основного заболевания (но, конечно, в сочетании с лечением депрессивных проявлений психотерапевтическими и медикаментозными методами).

Еще один вид депрессии — скрытая, латентная, или маскированная. Она хитро прячется под маской телесного заболевания — вегетативно-сосудистой дистонии, гипертонии, гастрита, язвы, астмы и т. д. Такую депрессию очень трудно распознать — многие врачи просто руками разводят, сталкиваясь с непонятными им болезненными проявлениями. Почему болит сердце при нормальной ЭКГ?.. Почему «скачет» артериальное давление?.. Откуда эти странные желудочно-кишечные боли, тошнота, нарушение аппетита?.. А непонятные даже невропатологу головные боли?..

В общем, если у вас что-то болит, а результаты обследований показывают, что вы совершенно здоровы, то, возможно, это маскированная депрессия. Проявления такой депрессии вы частично можете уменьшить сами, а полностью избавиться от нее поможет психотерапевт.

Если вы не знаете, как избавиться от депрессии, не бойтесь психотерапевтов — ведь они не ставят пациентов на учет и не лишают никаких прав.

Эндогенные депрессии

Наиболее тяжелой бывает эндогенная депрессия. При ней нужно обращаться к специалистам — психотерапевтам или психиатрам.

Признаки эндогенной депрессии:

- 1. Частые «приступы» самоуничижения, виновности или даже греховности.*
- 2. Чувство так называемой загрудинной или предсердечной тоски.*
- 3. Настроение обычно хуже с утра.*
- 4. Желание смерти.*
- 5. Неосознавание, непонимание (а то и отрицание) депрессии как таковой — больные считают, что их «сглазили», «околдовали», «напустили порчу» и т. п.*
- 6. Немотивированная смена настроения — то спад, то беспричинный подъем («маниакальные выражи»).*
Сезонные депрессии (весенние и осенние)

Быстрое увядание недавно еще зеленой растительности воспринимается многими как умирание природы. Осенняя депрессия выражается в появлении невыносимой печали, нередко это сопровождается утомляемостью и сонливостью, чередующейся с плохим сном.

Некоторые чувствуют вялость, слабость, разбитость, спады настроения и весной, когда все в природе пробуждается, когда, казалось бы, все должно только радовать. Однако при весенней депрессии не радуют ни голубые небеса, ни теплое солнышко, ни первая зелень...

Каждый человек по-своему реагирует на сезонные депрессии и стрессы (резкие колебания, резкие перемены погоды и столь же резкие изменения в окружающей среде). У одних начинает болеть голова, у других нарушается артериальное давление, у третьих появляется депрессия. Иногда тот же погодный или природный катаклизм может вызвать все сразу — и колебания давления, и головные боли, и боли в сердце, и снижение настроения.

«

Подмечено, что женщины больше подвержены тревогам, печали и острому чувству одиночества (даже когда они находятся среди родных и близких). А значит, они более предрасположены к сезонным депрессиям.

Средства профилактики депрессии и как лечить депрессию

Средств от депрессии существует немало, вот некоторые из них.

Необходимо увеличить порцию положительных эмоций. Идеальный вариант при сезонной депрессии — бросить все дела и на пару недель отбыть в теплые края — туда, где пока еще (или уже) светит теплое солнышко и столь ласковы и теплы морские волны, где радуют глаз вечнозеленые растения, где чудесно пахнут диковинные цветы...

Если вы не знаете, как лечить депрессию, помните, что самое лучшее лекарство от сезонной депрессии — свет. Поэтому старайтесь в ясные, погожие дни как можно больше времени проводить на улице.

Для профилактики депрессии «ловите» первый (или же последний) снег и выбирайтесь из своих квартир, офисов, становитесь на лыжи. Обилие белого (а не серо-буро-малинового городского) снега усиливает исцеляющий эффект. А если есть возможность, посетите горнолыжный курорт.

*Ещё один способ, как выйти из депрессии самостоятельно — поместите зимой на своем рабочем столе, а еще лучше — на стенах кабинета предметы или картины теплых тонов: оранжевых, красных или желтых. Эти цвета, повышая общую энергетику и эмоциональный тонус, не позволят долгой зиме испортить вам настроение. Бывает достаточно одной картины, изображающей восход либо заход солнца, или же одной красной (или оранжевой) вазы с цветами.
Как вылечить депрессию (средства лечения депрессии)*

Одним из средств лечения депрессии является посещение соляриев.

Если депрессия сопровождается астенией, утомляемостью, слабостью, общей разбитостью, снижением работоспособности, принимайте пчелиную пыльцу (ее продают под названием «суперпчелиная пыльца» — в таблетках и в гранулах) 1—3 раза в день по таблетке перед едой или гранулы по 1 чайной ложке (с верхом) 3 раза в день между приемами пищи. Помните, что кроме того, как вылечить депрессию, эта чудодейственная природная биодобавка повысит энергетический потенциал, активизирует жизненные силы организма, а заодно укрепит иммунную систему (защищающую нас от межсезонных простудных заболеваний и гриппа).

Питание при депрессии: еда и продукты, поднимающие настроение

При возникновении любой депрессии попытайтесь изменить свой пищевой рацион.

Неплохо пить с утра кисломолочные продукты, обладающие способностью повышать жизненный тонус. Кроме того, простокваша, кефир, ряженка, ацидофилин и йогурт стимулируют, улучшают деятельность кишечника, в результате чего голова светлеет, а сердце наполняется радостью.

Питание при депрессии должно быть с наименьшим содержанием животных жиров.

Избегайте полуфабрикатов (особенно мясных), копченостей, консервов.

Помните, что крепкие спиртные напитки не снимают выраженных депрессивных проявлений.

Употребляйте больше высококачественных белков, содержащихся в белой и красной (особенно жирной) рыбе, белом мясе (курица), бобовых (фасоль, чечевица, горох). Может помочь и дробное питание, когда нужно есть чаще (не менее 5 раз в день) и понемногу.

Максимально ограничьте потребление рафинированного сахара, а лучше замените сахар медом.

Употребляйте больше сырых фруктов и овощей, а также соков из них (причем лучше всего пить свежеприготовленные соки без консервантов).

В обязательном порядке ешьте жиросодержащие орехи (арахис, кешью...).

Принимайте витамины группы В, в первую очередь В6, но особенно В9 (фолиевую кислоту), содержащиеся более всего в шпинате и брокколи, а также витамин С. Еда как лекарство от депрессии

Еда, поднимающая настроение, должна быть богата триптофаном — аминокислотой, связанной с образованием серотонина, от которого во многом зависит наше настроение. Лучшие источники триптофана — это творог, молоко, постное мясо, рыба, индейка, сушеные финики, сыр, зернышки кунжута, айва и груши. Отличным лекарством от депрессии являются бананы — они повышают общий энергетический потенциал и улучшают тонус кровеносных сосудов.

При депрессии помогут изюм и виноград. Им медицина Востока приписывала (и небезосновательно!) бодрящие, освежающие, веселящие свойства.

О «волшебных качествах» огуречной травы знал еще гениальный Гете, он очень любил соус из огуречной травы с добавлением щавеля, крапивы, мяты, петрушки, укропа, яиц, лука с заправкой из простокваши и лимонного сока.

“

Также рекомендованы ароматные травы от депрессии: кинза (кориандр), базилик и сельдерей.

Кофе поднимает настроение? Нет! Настроение понимает шоколад

Бытует мнение, что кофе поднимает настроение, однако это не так. Наоборот, будьте осторожнее с кофе. Лучше пить с утра чай или фруктовые соки.

А вот шоколад настроение поднимает — в нем содержится фенилэтиламин («родственник» адреналина). Впрочем, некоторые исследователи считают, что шоколад — это просто «психотерапевтический продукт», поскольку у многих ассоциируется с детством, с чем-то праздничным, радостным, ведь шоколадки и шоколадные конфеты обычно дают детям в качестве подарка, поощрения, праздничного угощения.

Народные методы лечения депрессии травами

Хорошо успокаивают нервную систему и повышают жизненный тонус природные антидепрессанты. Один из народных методов лечения депрессии — применение отвара адониса (горьцвета). Его готовят из расчета 4 —10 г на 100 мл воды и принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

При лечении депрессии травами для избавления от нервного раздражения или возбуждения, при нестабильности настроения хорошо помогают успокаивающие чаи. Многие травы от депрессии продаются в аптеках и в «Лавках жизни». Чаи из лекарственных сборов можно приготовить и самостоятельно. Вот некоторые весьма эффективные рецепты.

Возьмите по 2 части травы мяты перечной и листьев вахты трилистной, а также по 1 части корня валерианы и шишек хмеля. Заварите 2 столовые ложки смеси 2 стаканами кипятка. Настаивайте 20 минут, затем процедите. Пейте по полстакана утром, днем и на ночь.

Смешайте 2 части корня валерианы, 3 части цветков ромашки, 5 частей плодов тмина (или укропа). Затем 2 столовые ложки этой смеси заварите 2 стаканами кипятка. Настаивайте 20 минут, процедите и пейте по полстакана утром и на ночь.

Корень валерианы и шишки хмеля — по 1 части, листья мяты и трилистника — по 2 части. Залейте 1 столовую ложку смеси 2 стаканами кипятка и настаивайте 30 минут, затем процедите. Пейте по полстакана 2 раза в день утром и вечером.

Перемешайте по 10 г семян аниса и измельченного корневища ревеня, а также по 25 г измельченных корней алтея дикого, коры крушины, листьев сенны и также измельченного корня солодки. Залейте 2 столовые ложки этой смеси 1 стаканом воды и кипятите 2 минуты, а затем настаивайте 10 минут. Принимайте полученный настой по 1 стакану вечером перед сном.

Народная медицина: лечение депрессии народными средствами

Народная медицина при депрессии советует: если у вас не только снижается настроение, но вы еще начинаете думать, что заболели каким-то «страшным заболеванием», принимайте отвар из корней цикория. Залейте 20 г корней цикория 200 мл кипятка. Принимайте отвар по 1 столовой ложке 5—6 раз в день.

Если депрессия сочетается с общим упадком сил, со снижением работоспособности, гипотонией, то принимайте настой или отвар из ягод и семян китайского лимонника. Приготовление отвара: 1 часть плодов залейте 10 частями спирта. Настаивайте 3 недели в темном месте, затем процедите. Принимайте 2 раза в день по 20—35 капель. Другой вариант приготовления: 1 часть плодов залейте 10 частями воды, доведите до кипения и варите на слабом огне 30 минут. Затем остудите, процедите. Принимайте 2 раза в день по 1 столовой ложке.

Ещё один способ лечения депрессии народными средствами — прием настоя из овса. 3 столовые ложки измельченной соломы овса залейте 2 стаканами кипятка. Настаивайте 1 день, процедите. Пейте в течение суток.

С той же целью вы можете пить 2—3 раза в день напиток следующего состава: смешайте хорошо измельченный банан с 1 чайной ложкой лимонного сока, добавьте пол столовой ложки молотых грецких орехов, 1 чайную ложку проросших зерен пшеницы и 3/4 стакана молока. Пить этот тонизирующий и улучшающий настроение напиток следует маленькими глотками.

При весенней сезонной депрессии особенно эффективен может быть следующий сбор: 1 чайную ложку измельченных корней и листьев горичвета весеннего насыпьте в полулитровый термос, залейте кипятком и дайте настояться в течение 4—6 часов. Затем остудите, процедите и принимайте по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

При нервном истощении, сопровождающемся пессимистическими, упадническими мыслями, залейте 2/3 столовой ложки травы горца птичьего (спорыш) 2 стаканами кипятка, заварите как чай и пейте 2—3 раза в день перед едой.

Залейте 2 чайные ложки измельченной травы и корней горечавки лекарственной 1 стаканом воды, кипятите 10 минут. Пейте по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Этот отвар так же, как и настой спорыша, помогает избавиться от упаднического настроения.

“

Кроме того, при астенических депрессиях в качестве тонизирующего средства применяется аралия манчжурская (ее аптечную настойку нужно принимать по 30—40 капель 2—3 раза в день в течение 20—30 дней).

Народные средства при лечении депрессии

Для выравнивания и поддержания настроения лекарственные травы можно использовать не только путем приема внутрь, но и для приготовления специальных лечебных ванн.

Обычно такие народные средства от депрессии применяются не позже чем за 1 час до того, как вы планируете «отойти ко сну». Вода в них должна быть теплой — в пределах от 35 до 37 °С. Продолжительность их должна быть от 15 до 20 минут.

Для того чтобы ванны оказывали свое целебное воздействие, могут использоваться как растения, содержащие дубильные вещества, так и «чисто лекарственные» травы. Наиболее эффективны в подобных случаях: мята, Melissa, хвоя и молодые побеги сосны, ветви дуба, березы, можжевельника, ели, трава чабреца, полыни, лаванды, душицы, крапивы, ромашки, донника, шалфея, тысячелистника, крапивы, багульника, листья грецкого ореха, соплodia хмеля и, конечно же, корни валерианы.

Обычно при народном лечении депрессии для наибольшего эффекта используются сборы, состоящие из 4 — 5 лекарственных растений, хотя можно использовать и смеси всего 1 — 2 растений. Можно использовать такие составы.

1. Заварите в термосе полстакана сбора лаванды, ромашки, крапивы, Melissa и душицы (можно добавлять еще и розмарин) 1 л кипятка. Настаивайте 20 минут, затем процедите и вылейте этот настой в ванну с теплой водой.

2. Залейте 50 г сырья из побегов сосны, ветвей березы, травы тысячелистника и мяты (все должно быть в равных частях) 1,5 л кипятка. Кипятите 15 минут в закрытой посуде, затем, настояв в течение 1 часа, процедите и добавьте в налитую теплой водой ванну.

3. Состав из ветвей дуба (с листьями), цветов ромашки, а также травы душицы и полыни (в равных частях) готовится так же, как и предыдущий.

4. И еще один состав, с более успокаивающим эффектом, из побегов можжевельника, соплodia хмеля, а также травы крапивы и шалфея, взятых поровну, тоже готовится так же, как и два предыдущих.