

JAK SE ZBAVIT SKLÍČENÉ NÁLADY

MUDr. Jiří Slíva, Edukafarm

KAŽDÉHO Z NÁS OBČAS PŘEPADNE SKLÍČENOST. PODNĚCUJÍ JI ŽIVOTNÍ SITUACE, KTERÉ JEN TĚŽKO PŘEKONÁVÁME A VYROVNÁVÁME SE S NIMI. MŮŽE JÍT O PRACOVNÍ PROBLÉMY, STRES, STAVY VYČERPÁNÍ, PARTNERSKÉ NESHODY, RODINNÉ TĚŽKOSTI, ALE TAKÉ ZÁVAŽNĚJŠÍ ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY. DŮLEŽITÉ JE, ABY SKLÍČENÁ NÁLADA NEPŘEŠLA DO JEJÍ TĚŽŠÍ FORMY, DO DEPRESE.

PROJEVY SKLÍČENÉ NÁLADY

- **pocity úzkosti, smutku, bezmoci, viny**
- **ztráta zájmu o aktivity, jež dříve člověka těšily**
- **těžkosti se soustředěním**
- **poruchy spánku (více nebo méně spánku)**
- **nedostatek energie a únava**
- **změny chuti k jídlu a tělesné hmotnosti**

CO OVLIVŇUJE NAŠI NÁLADU?

Sluneční záření má na naši náladu přímý vliv tím, že podporuje tvorbu serotoninu, hormonu, jenž na naši náladu významně působí. Právě chladnější počasí, méně slunečních paprsků během zimních měsíců je častou příčinou naší sklíčené nálady, podrážděnosti, rozladění či nespavosti.

HORMON ŠTĚSTÍ A JEHO VÝZNAM PRO LIDSKÝ ORGANISMUS

Stavy spojené s úzkostí, smutnou náladou a psychickou únavou jsou ovlivňovány tzv. neuromediátory, zejména serotoninem. Ten se tvoří v mozku z aminokyseliny L-tryptofanu. Serotonin je také označován jako hormon štěstí, neboť pozitivně působí na naši náladu, emoce, spánek a chuť k jídlu. Nachází se v trávicím traktu, kde může ovlivňovat trávení, a stejně tak v krevních destičkách, kde má vliv na správné srážení krve a kontrakci hladkého svalstva. Nerovnováha serotoninu v organismu proto může vést nejen k psychickým výkyvům, ale také například ke vzniku migrény.

ŽENY TRPÍ SKLÍČENOU NÁLADOU DVAKRÁT VÍCE NEŽ MUŽI

Ženy jsou od přírody citlivější, životní situace prožívají emocionálněji, a jsou proto náchylnější i ke vzniku sklíčené nálady. Stojí za tím hormonální, psychické a sociální příčiny. Často ji způsobují hormonální výkyvy, například při premenstruačním syndromu, v těhotenství, po porodu a nakonec v období přechodu (ztráta menstruačního cyklu). Náladu mohou nepříznivě ovlivňovat též nežádoucí účinky antikoncepce nebo hormonální substituční terapie.

Vědecké studie naznačují, že u žen propuká sklíčená náladu ze stresu častěji než u mužů. Může za to rozdílná fyziologická reakce na stres. Ženy také musejí překonávat větší tlak při zvládání kariéry a rodinného života (starají se o děti, manžela, stárnoucí rodiče).

POMOC MŮŽEME NAJÍT V PŘÍRODĚ

Jednou z možností, jak na sklíčenou náladu a psychickou únavu, nám nabízí sama příroda. Už staří Peršané je zaháněli s pomocí šafránu setého. Staroegyptští vojáci jej dostávali přidán do jídla, aby měli více energie, zlepšila se jim náladu, pociťovali menší napětí a aby se tak podpořila jejich schopnost soustředění a čerpání nových sil v plnohodnotném spánku. I v dnešní době se šafrán používá ve farmaceutickém průmyslu pro výrobu různých přípravků. Jeho velkou výhodou je tradicí ověřený účinek a výborná snášenlivost v porovnání s léčivy produkovanými na chemické bázi.

Také v našich lékárnách jsou dostupné ve volném prodeji přípravky s obsahem aktivních látek (šafrán, třezalka tečkovaná, L-tryptofan, vitamin B₆, zlepšující přenos serotoninu k neuronům), které pomáhají vyrovnávat sníženou hladinu serotoninu v mozku a tím navozovat pozitivní náladu a odstraňovat pocit únavy a vyčerpání. Díky prokázané účinnosti se rychle prosadily.

inzerce



Balení: 14 nebo 28 tablet

SAFRAMYL

Přírodní pomocník v boji se sklíčenou náladou a duševní únavou

Doplňek stravy na bázi šafránu, s L-tryptofanem a vitamínem B₆, který přispívá k normální psychické činnosti, normální činnosti nervové soustavy a ke snížení míry únavy a vyčerpání. Bez nežádoucích účinků a lékových interakcí.

K dostání v lékárnách a na www.samoleceni.cz