

08 - 10. 01. 2016



# DEPRESJA *ból depresji i wyzwolenie*

## *O czym dzisiaj w Klubie Zdrowia?*

Witamy na pierwszym spotkaniu w Nowym Roku! Z tej okazji życzymy Państwu przede wszystkim zdrowia, pogody ducha, szczęścia w życiu osobistym i Bożej opieki na każdy dzień. Tematem styczniowego spotkania jest poważny problem zdrowotny, który występuje coraz częściej na całym świecie i dotyka coraz młodsze osoby (poniżej 25 roku życia i dzieci) a jest nim DEPRESJA. Jak podaje Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) cierpi na nią ok. 121 milionów osób, co stanowi czwarty najpoważniejszy problem zdrowotny w skali świata. Przewiduje się, że w 2020 roku będzie to druga choroba cywilizacyjna zaraz po chorobach układu krążenia. Ciekawe jest to, że choroba ta pojawia się w krajach wysoko rozwiniętych, gdzie wydawałoby się ludzkie potrzeby powinny być zaspokojone. Niestety tak nie jest. Możliwe, że problem depresji nie dotyczy nas bezpośrednio, ale może okazać się, że osoby w naszym otoczeniu cierpią na tę chorobę, nie potrafią sobie z nią poradzić, wstydzą się jej, są niezrozumiane i boją się odrzucenia ze strony otoczenia... Dlatego chcemy dowiedzieć się więcej o tej chorobie tak, aby świat nabrał barw dla tych, którym możemy pomóc.

O depresji będziemy mówić przez trzy kolejne dni. Każde spotkanie będzie dotyczyło poszczególnych zagadnień związanych z chorobą. Wykłady poprowadzi dla nas Pani Iwona Wolińska – promotorka zdrowego stylu życia z Gorzowa.

08.01. (piątek) godz.18.00

### Analiza i rozwiązywanie problemów

- definicja depresji
- przyczyny, symptomy
- konkretne metody, zasady radzenia sobie ze stanami depresyjnymi - kierunkowanie myślenia

09.01 (sobota) godz.18.00

### Nowy etap - odkrycie prawdziwego JA

- znaczenie pojęcia psychocybernetyka
- uświadomienie celu psychocybernetyki i jej fundamentalnej zasady –  
*Każda istota ludzka została dosłownie „zaprogramowana na sukces” przez Stwórcę.  
Każdy człowiek ma dostęp do siły znacznie potężniejszej niż on sam. TY też...*
- zapoznanie z metodami psychocybernetyki.

10.01 (niedziela) godz.15.00

### Przebaczenie a uwolnienie

## Kilka informacji na temat choroby...

### DEPRESJA –

inaczej beznadziejne, fatalne samopoczucie. Jej objawy to smutek, brak radości życia, nieumiejętność odczuwania przyjemności, brak energii utrudniający pracę, a nawet wykonywanie normalnych codziennych czynności, poczucie braku nadziei i perspektywy oraz rozmaite dolegliwości somatyczne /ból głowy, mięśni, senność lub bezsenność/.

### PRZYCZYNY –

to najczęściej stres, tragedie życiowe, utrata przyjaźni; zaburzenia w funkcjonowaniu neurotransmiterów w mózgu / dopamina, serotonina, noradrenalina/; choroby przewlekłe – nadczynność i niedoczynność tarczycy, reumatoidalne zapalenie stawów oraz niektóre nowotwory, choroba Alzheimera, guzy mózgu, miażdżycy naczyń mózgowych; niewłaściwa dieta - niedobory magnezu, cynku, witaminy B1, B3, B6, B12, kwasu foliowego, tryptofanu /aminokwas potrzebny do produkcji serotoniny/.

### NATURALNE LECENIE –

Aktywność ruchowa, gdyż ruch w sposób naturalny zmienia chemię mózgu, zaczynają się wydzielać neuroprzekaźniki odpowiedzialne za dobry nastrój i odpowiedni do sytuacji poziom pobudzenia;

Zmiana diety, jedz przetwory z razowej mąki a nie białej, brązowy ryż zamiast rafinowanego, spożywaj orzechy, nasiona, rośliny strączkowe. Unikaj słodyczy i używek /kawa, papierosy, alkohol/, tłuszczy nasyconych /zwierzęcych/. Artykuły spożywcze szczególnie korzystne dla układu nerwowego to orzechy nerkowca – bogate źródło magnezu, orzechy brazylijskie – bogate w witaminę B1, orzeszki piniowe – „pokarm” dla mózgu, zawierają NNKT /kwas linolowy i pinolenowy/ które odgrywają bardzo ważną rolę w tworzeniu tkanki nerwowej, migdały – roślinne źródło wapnia, magnezu, fosforu, ożywiają układ nerwowy, owies – bogaty w witaminę B1, fosfor i żelazo, przywraca równowagę układu nerwowego, obniża poziom cholesterolu, sałata – działa uspokajająco, pomaga w zaburzeniach snu.

Aromaterapia, zalecane zapachy cynamonu, pomarańczy, grejpfruta, mandarynki.

Kąpiel relaksująca, z wyciągu z kwiatów lawendy, liści melisy, igliwia sosny, świerku czy jodły.

Fototerapia, wystawiaj twarz na słońce codziennie co najmniej na 15 min., ale nie używaj w tym czasie filtrów UV, bo witamina D jest wytwarzana pod wpływem tych promieni. Możesz także skorzystać z solarium lub ze specjalnej lampy do naświetlań.

## Praktyczne rady...

1. Myśl i działaj radośnie, a będziesz radosny.

*„Właśnie dziś będę szczęśliwy”, „Właśnie dziś zadbam o swoje ciało”, „Właśnie dziś nie będę się bał być szczęśliwy”, „Właśnie dziś...”*

2. Nie wyrównuj rachunków z wrogami, ponieważ siebie samego skrzywdzisz znacznie bardziej niż ich.
3. Jedyń sposób, aby znaleźć szczęście, to dawać dla samej radości dawania.
4. Licz swoje błogosławieństwa, nie kłopoty!
5. Nie naśladowaj innych. Poznaj siebie i bądź sobą.
6. Jeśli życie podsuwa ci sęki, upiecz z nich sękacz.
7. Zainteresuj się innymi. Codziennie zrób dobry uczynek, który rozjaśni czyjaś twarz uśmiechem.

# Rady z Pisma Świętego...

Każdy z nas przeżywał kiedyś i pewnie nie raz jeszcze będzie przeżywał spadki nastroju, głęboki smutek lub faktycznie depresję. W niektórych przypadkach poradzimy sobie domowymi sposobami i zmianą stylu życia. W innych trzeba będzie sięgnąć po dodatkowe środki jakimi są wizyta u psychiatry i zażywanie przez jakiś czas leków. To może okazać się koniecznością. Jednak bez względu na to w jakim stanie będziemy rozmowa z Tym, który nas stworzył i wszystko o nas wie poprzez modlitwę i czytanie Pisma Świętego zaowocuje o wiele bardziej niż byśmy się tego spodziewali. O tym wiedzą już wolontariusze naszego Klubu Zdrowia, dlatego dzielimy się z Państwem tym, co nas pociesza, gdy czujemy się źle...

„A Bóg nadziei, niech wam udzieli pełni radości i pokoju w wierze, abyście przez moc Ducha Świętego byli bogaci w Nadzieję.” *Rzym.15,3*

„Jeżeli więc ktoś pozostaje w Chrystusie, jest nowym stworzeniem. To, co dawne, minęło, a oto stało się nowe.” *2Kor. 5,17*

Nie lękaj się, bo cię wykupiłem, wezwałem cię po imieniu; tyś moim! Gdy pójdziesz przez wody, Ja będę z tobą, Gdy pójdziesz przez rzeki, nie zatopią ciebie. Gdy pójdziesz przez ogień, nie spalisz się, i nie strawi cię płomień.” *Izaj.43,2-3*

„Choćby mnie opuścili ojciec mój i matka, to jednak Pan mnie przygarnie.” *Ps.27,10*

„Pan jest moim pasterzem nie brak mi niczego. Pozwala mi leżeć na zielonych pastwiskach. Prowadzi mnie nad wody, gdzie mogę odpocząć: orzeźwia moją duszę. Wiedzie mnie po właściwych ścieżkach przez wzgląd na swoje imię. Chociażbym chodził ciemną doliną, zła się nie ulękę, bo Ty jesteś ze mną. Twój kij i Twoja laska są tym, co mnie pociesza.” *Ps.23, 1-4*

„Gdy patrzę na Twe niebo, dzieło Tych palców, księżyc i gwiazdy, któreś Ty utwierdził: czym jest człowiek, że o nim pamiętasz, i czym - syn człowieczy, że się nim zajmujesz.” *Ps.8,4-5*

„Dusza moja spoczywa tylko w Bogu, od Niego przychodzi moje zbawienie. On jedynie skałą i zbawieniem moim, twierdzą moją, więc się nie zachwieję.” *Ps.62,2-3*

„Nosilem [was] od urodzenia, piastowałem od przyjścia na świat. Aż do waszej starości Ja będę ten sam i aż do siwizny. Ja was podtrzymam. Ja tak czyniłem i Ja nadal noszę, Ja też podtrzymam was i ocalę.” *Izaj.46,3-4*

„Nie lękaj się, bo Ja jestem z tobą; nie trwóż się, bom Ja twoim Bogiem. Umacniam cię, jeszcze i wspomagam, podtrzymuję cię moją prawicą sprawiedliwą.” *Izaj.41,10*

„Mówił Syjon: "Pan mnie opuścił, Pan o mnie zapomniał". Czyż może niewiasta zapomnieć o swym niemowlęciu, ta, która kocha syna swego łona? A nawet, gdyby ona zapomniała, Ja nie zapomnę o tobie. Oto wyryłem cię na obu dłoniach, twe mury są ustawicznie przede Mną.” *Izaj.49,14-16*

„O nic się już zbytnio nie troskajcie, ale w każdej sprawie wasze prośby przedstawiajcie Bogu w modlitwie i błaganiu z dziękczynieniem!  
A pokój Boży, który przewyższa wszelki umysł, będzie strzegł waszych serc i myśli w Chrystusie Jezusie.” *Filip.4,6-8*

„Ja jestem krzewem winnym, wy - latoroślami. Kto trwa we Mnie, a Ja w nim, ten przynosi owoc obfity, ponieważ beze Mnie nic nie możecie uczynić.” *J.15,5*

„Niech Chrystus zamieszka przez wiarę w waszych sercach; abyście w miłości wkorzeni i ugruntowani, wraz ze wszystkimi świętymi zdołali ogarnąć duchem, czym jest Szerokość, Długość, Wysokość i Głębokość i poznać miłość Chrystusa, przewyższającą wszelką wiedzę, abyście zostali napełnieni całą Pełnią Bożą.” *Ef.3,17-19*

„I otrze /Bóg/ z ich oczu wszelką łzę, a śmierci już odtąd nie będzie. Ani żałoby, ni krzyku, ni trudu już nie będzie.” *Ap.21,13*

„Szczęśliwi, których droga nieskalana, którzy postępują według Prawa Pańskiego. Szczęśliwi, którzy zachowują Jego upomnienia, całym sercem Go szukają, którzy nie czynią nieprawości, lecz kroczą Jego drogami. Chcę Ci dziękować szczerym sercem, gdy nauczę się wyroków Twej sprawiedliwości. Przestrzegać będę Twych ustaw: nie opuszczaj mnie nigdy!” *Ps.119,1-3.7*

„Oto Ja jestem Pan, Bóg wszelkiego ciała; czy jest może dla Mnie coś niemożliwego?” *Jer.32,27*

„Synu mój, nie zapomnij mych nauk, twoje serce niech strzeże nakazów, bo wiele dni i lat życia i pełni ci szczęścia przyniosą: Niech miłość i wierność cię strzeże; przymocuj je sobie do szyi, na tablicy serca je zapisz, a znajdziesz życzliwość i łaskę w oczach Boga i ludzi. Z całego serca zaufaj Bogu, nie polegaj na swoim rozsądku, myśl o Nim na każdej drodze, a On twe ścieżki wyrówna.” *Przyp.Sal.3,1-6*

Skorzystaj z innych bezpłatnych programów na Placu Mariackim

**biblioteka i czytelnia Klubu Zdrowia**

**czwartki godz. 15:00 – 17:00**

W naszej bibliotece w dziale Zdrowie znajdziecie Państwo ciekawe książki o tematyce zdrowotnej, poradniki lecznicze oraz przepisy kulinarne. Polecamy również inne działy takie jak: Rodzina i wychowanie, Historia i nauka, Duchowość. W czasie godzin otwarcia biblioteki zapraszamy na bezpłatne programy: czytanie Biblii – godz. 14.00, gimnastyka ogólna – godz. 16.00

**Spotkania modlitewne**

**wtorki godz. 18.00**

Gdy czujesz się samotny, potrzebujesz wsparcia, nie masz komu zwierzyć się ze swoich problemów...

**Studium Listu do Rzymian**

**piątki godz. 17.00**

Gdy chcesz lepiej poznać Pana Boga i Pismo Święte ...

**KLUB ZDROWIA W KOLEJNYCH MIESIĄCACH:**

**„BĄDŹ ZDRÓW”**

**poznaj z nami 8 zasad zdrowego stylu życia!**

to seria 8 spotkań, raz w tygodniu, poświęcona jednej zasadzie zdrowego stylu życia.

To prelekcje, degustacje, niespodzianki...

**Zaczynamy już**

**24.01.2016 /niedziela/, godz. 16.00**

**Plac Mariacki 4**

**Wstęp wolny**