

12 gode medicinfri råd mod depression

- 1. Brug en lysterapi lampe.** Det er især godt mod vinterdepressioner og giver energi, stabiliserer din døgnrytme samt øger mængden af det humørfremmende stof serotonin. Du kan også tage sydpå og sørg for at have meget lys i dit hjem.



- 2. Motioner.** Løb, cykling eller svømning fx., styrker hjertet, åndedræt og kredsløb og påvirker produktionen af humørstoffet serotonin. Forskning tyder også på at stresshormonet cortisol sænkes.

- 3. Spis det rigtige mad**

1. Undgå kaffe, sort the og alkohol som dræner din krop for vitale næringsstoffer.

2. Spis grønt. Mange grøntsager og frugter indeholder b- og c-vitaminer, magnesium, zink, folinsyre, antioxidanter, kalcium osv. som er godt for krop og hjerne.



- 4. Spis gode vitaminpiller og kosttilskud.** Især B-vitaminer danner de humørfremmende stoffer serotonin og melatonin. Omega 3 i fx. fisk er vigtige for din hjerne og D vitamin stabiliserer humøret. Tryptofan fremmer en god søvn. Inositol beroliger nerverne. Folinsyre og perikum modvirker depression. (Læs bivirkningerne og tilladte mængder)

5. **Tal med en god ven** om dine problemer, da det letter og giver overblik.
6. **Tal med en psykoterapeut eller psykolog.** Det kan være svært at åbne op, men det kan være en rigtig god vej ud af din depression.
7. **Coach dig selv.** Lav en plan for din dag/uge med opgaver, så du får overblik. Sæt flueben når du har gennemført opgaverne, og giv evt. dig selv en belønning efterfølgende.



8. **Skriv dagbog.** Dette kan være en rigtig god måde at få styr på dine tanker på.
9. **Få en god søvn.** Se ikke fjernsyn 1. time før du sover, og drik evt. kamillete eller tag Baldrian piller.

10. **Tag et varmt bad eller gå i svømmehalen og i sauna.** Dette får din opmærksomhed væk fra hovedet og ned i kroppen.
11. **Gør noget der gør dig glad.** Det kan være at gå en tur i skoven, tage i biffen eller besøge en ven.

12. **Mediter eller lav åndedrætsøvelser.** Dette får dit nervesystem til at slappe af og giver roligere hjerterytme og åndedræt. Stresshormonet cortisol falder i kroppen. Det lindrer dermed din stress, og kan også give bedre overblik over dine problemer.

