# Dieta w depresji

Data aktualizacji
2024-02-23

Depresja jest jedną z najczęściej występujących chorób psychicznych na świecie. Poważne zaburzenia nastroju trwają przynajmniej przez dwa tygodnie i utrzymują się przez większość dnia.

## Objawy depresji

W depresji często występuje smutek. Jednak nie musi oznaczać, że masz depresję. Objawy depresji to m.in.:

- długotrwałe odczuwanie smutku i przygnębienia
- brak odczuwania radości życia nawet z wykonywania czynności, które wcześniej sprawiały przyjemność
- zobojętnienie
- brak wiary w siebie
- poczucie bezsilności i bezsensu życia
- chęć izolacji
- problemy ze snem, pamięcią i koncentracją
- zmęczenie
- zaburzenia apetytu.

W depresji mogą pojawiać się także myśli samobójcze. U niektórych osób depresja może też objawiać się nadużywaniem substancji psychoaktywnych i alkoholu czy ryzykownymi zachowaniami.

Jeśli występują u Ciebie te objawy i nie możesz sobie z nimi poradzić, skonsultuj się z lekarzem i psychologiem.

## Leczenie depresji

Leczeniem depresji zajmuje się psychiatra – nie potrzebujesz do niego skierowania. Może też pomóc Ci lekarz pierwszego kontaktu (POZ).

Leczenie depresji polega na psychoterapii oraz przyjmowaniu leków, które poprawiają nastrój. Psychoterapia polega m.in. na znalezieniu przyczyn zaburzeń. Na psychoterapię i do psychologa potrzebujesz skierowania. Wystawiają je lekarze: POZ i psychiatra. U dzieci i młodzieży do 18 roku życia nie są potrzebne skierowania do psychologa ani do psychoterapeuty.

## Dieta w leczeniu depresji

Dobrze zbilansowana dieta może wspierać psychoterapię i cały proces leczenia depresji. Jedzenie powinno być również urozmaicone, a dania kolorowe i smaczne. Szczególnie ważne są:

- kwasy tłuszczowe omega-3, których bogatym źródłem są ryby morskie np. łosoś, śledź
- witaminy z grupy B w tym kwas foliowy, który jest w produktach takich jak: zielone warzywa

liściaste (szpinak, sałaty, jarmuż), jaja

- składniki mineralne, m.in. żelazo, cynk, selen, które znajdziesz w mięsie, rybach, nasionach roślin strączkowych czy w jajach.

Składniki te pomagają zmniejszać napięcie i stres.

## Dieta DASH Depresja

Jeśli chcesz:

- zadbać o swój nastrój i wzmocnić układ nerwowy

lub

- potrzebujesz wsparcia w leczeniu depresji

na portalu **Diety NFZ** znajdziesz gotowy, bezpłatny plan żywieniowy (dietę) DASH Depresja (ang.

Dietary Approaches to Stop Hypertension – dieta w zapobieganiu i leczeniu nadciśnienia).

Dieta DASH jest uniwersalna i przeznaczona dla każdego, gdyż opiera się na:

- warzywach i owocach
- niskotłuszczowych produktach mlecznych
- pełnoziarnistych produktach zbożowych
- suchych nasionach roślin strączkowych
- rybach i owocach morza
- chudym drobiu
- orzechach i nasionach
- olejach roślinnych.

Zainspiruj się różnorodnymi i szybkimi w wykonaniu daniami.

## Ruch w leczeniu i zapobieganiu depresji

Jeśli cierpisz na zaburzenia nastroju, zadbaj o codzienną aktywność fizyczną. Wybierz formę ruchu, który sprawia Ci przyjemność. Spacery i szybki marsz są uniwersalnymi rodzajem wysiłku. Nie wymagają specjalnego przygotowania, a przynoszą efekty, m.in. przez poprawę nastroju.

## Przeczytaj także

### Depresja – źródło cierpienia

Jak rozpoznać depresję i odróżnić ją od smutku? Czy możesz pomóc osobom ciepiącym na tę poważną chorobę? Jak się zachować wobec chorych na depresję

### Depresja u dzieci i młodzieży

Depresja polega na zaburzeniach nastroju. Na jej rozwój wpływa postęp społeczny i cywilizacyjny. Przeczytaj, jak się objawia i jak można jej przeciwdziałać

### Młoda matka w depresji

Jeśli po porodzie jesteś stale zmęczona, w złym nastroju, nic Cię nie cieszy i ciągle boisz się, że jesteś złą matką, prawdopodobnie masz depresję poporodową. Powiedz o tym bliskim i pójdź do lekarza