

Курс «Без тревоги и депрессии. Альтернатива антидепрессантам»

Вводный урок



Автор:

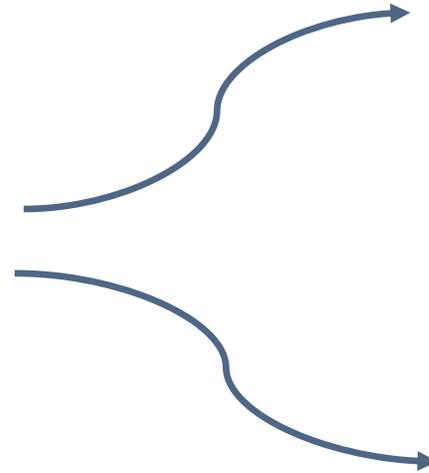
Ксения Овсянникова

Невролог-вегетолог, кандидат медицинских наук, лимфолог, кинезиолог



Какие симптомы вас привели на курс

- Тревожность и панические атаки
- Чувство внутреннего напряжения
- Усталая раздражительность
- Подавленный фон настроения вплоть до депрессивного расстройства
- Чуткий поверхностный сон, ночные пробуждения
- Слабая устойчивость к стрессовым ситуациям
- Снижение памяти, концентрации внимания
- Сниженный фон настроения и депрессия



Психолог,
психотерапевт,
психиатр



Невролог
(интегративный)

На курсе «Без тревоги и депрессии»

- ✓ Разберем скорую помощь при панических атаках в моменте и в ближайшие 10-14 дней, чтобы у вас появился ресурс на курс и свою жизнь
- ✓ Узнаем, как все это устроено и работает
- ✓ Изучим истинные причины возникновения тревоги, невроза и депрессии
- ✓ Помогу вам разобраться в анализах и обследованиях
- ✓ Расскажу базовые алгоритмы и схемы коррекции, медикаментозные и немедикаментозные

ВАЖНО!

Курс – это не волшебная таблетка!

1. Нужно активное Ваше участие и желание меняться
2. Образ жизни и питание
3. Анализы
4. Применять немедикаментозные методы
5. Использовать на себе алгоритм коррекции
6. И при необходимости – запланировать работу с психологом!

! Участие в курсе не является заменой очной консультации с врачом!

Моя задача

Научить вас распознавать причины и уметь с ними «работать»:

1. У кого куча жалоб (так как есть «скрытая от врачей» интоксикация аммиаком, нейровоспаление и тд) – а им все говорят, что **«они все придумали»** – чтобы перестали пугаться, что они сходят с ума.
2. Всем, кому прописывают антидепрессанты от всех «непонятных» врачу жалоб – хочу рассказать, что есть альтернативные методы! Которые работают.
3. Чтобы Вы поняли, что на самом деле творится с организмом, когда у вас плохое настроение, раздражение, плаксивость, скатываетесь в депрессию, напрягает ежедневная тревожность, есть проблемы со сном, накатывают панические атаки.
4. И, главное, поняли, от чего Вам становится легче!

Кто лечит?



Психолог,
психотерапевт,
психиатр



Невролог

Проблема в неврологии и психиатрии

Ни у невролога, ни у психиатра, ни у психолога в арсенале нет знания анализов.

«Прожиточный минимум» по анализам:

- ОАК с лейкоформулой и СОЭ
- АОМ
- копрограмма
- гомоцистеин, ферритин, общий белок, СРБ
- общий билирубин, АЛТ, АСТ, ТТГ
- Осмотр глазного дна
- УЗИ органов брюшной полости

Список анализов для нейропсихологии

Общие	ОАК с лейкоформулой и СОЭ, ОАМ, копрограмма
Нейровоспаление	NSE, белок S100, фактор некроза опухоли, эозинофильный катионный белок
Общее воспаление	Ферритин, СОЭ, СРБ, фибриноген, Д-димер
Дефициты	25(ОН)Д, общий белок, альбумин, железо (ферритин, трансферрин, ОЖСС), витамины В - <i>дефициты вит В определяем по ОАК и гомоцистеину, отдельно их сдавать не нужно!</i>
Обмен веществ и печень	Гомоцистеин, АЛТ, АСТ, сахар и инсулин
Щитовидная железа	ТТГ, Т4 и Т3 свободные, АТ к ТПО, АТ к ТГ
"Уставшие надпочечники"	Кортизол и ДГЭА в слюне
Интоксикации	Аммиак в крови и мочевины, билирубин общий и по фракциям (прямой и непрямой), мочевая кислота
Желательно	Генетические дефекты ферментов фолатного цикла (MTHFR, MTRR, MTR), ХМС крови по Осипову - <i>тонкий кишечник, красно-синие бланки МЕдБазис</i>

Важно!

Обратите свое внимание на то, **где именно Вы** испытываете стресс.

Стресс как красный флажок показывает Вам, в какой области Вам необходимо покопаться, разобраться, обдумать, обсудить с психологом - где назрели перемены.

✓ К курсу прилагается видео-материал от **практикующего психолога Лилии Бормусовой** – к ней можно будет обратиться за помощью персонально и в процессе групповой работы.

✓ Также материал от **специалиста по психосоматике Анны Фарвазетдиновой**, которая также занимается индивидуально и в группе

✓ А также видео-материал от **психиатра, психотерапевта Антона Семонюка** «Когда идти к психиатру».

Алгоритм «Скорая помощь»

Расписала первые назначения на 10-14 дней

Они тщательно подобраны для того, чтобы у Вас появился ресурс:

- голова стала более ясной,
- энергии стало больше,
- тревоги меньше,
- а настроение лучше!

Как это работает - Вы поймете в течение курса и сможете дополнить свой личный арсенал знаний.

Это не «костыль»! Но база и помощь.

Отличия от других моих курсов

Да, я всегда и везде призываю к осознанности:

- Привести в порядок режим дня, сон, питание.
- По возможности разобраться со своей генетикой.
- Придерживаться экологичности в выборе материалов для ремонта, в одежде, бытовой и косметической химии и тд
- Наладить питьевой режим.
- Заняться оттоком желчи и прийти к тюбажам или зондированиям.

Но именно в этом курсе **акцент на нейровоспаление**, поскольку уже практически нет людей, кто бы не переболел ковидом. А также рассматриваю подробно **повышение уровня аммиака**.

И как все эти нарушения влияют именно на психоэмоциональную сферу.

Рекомендую

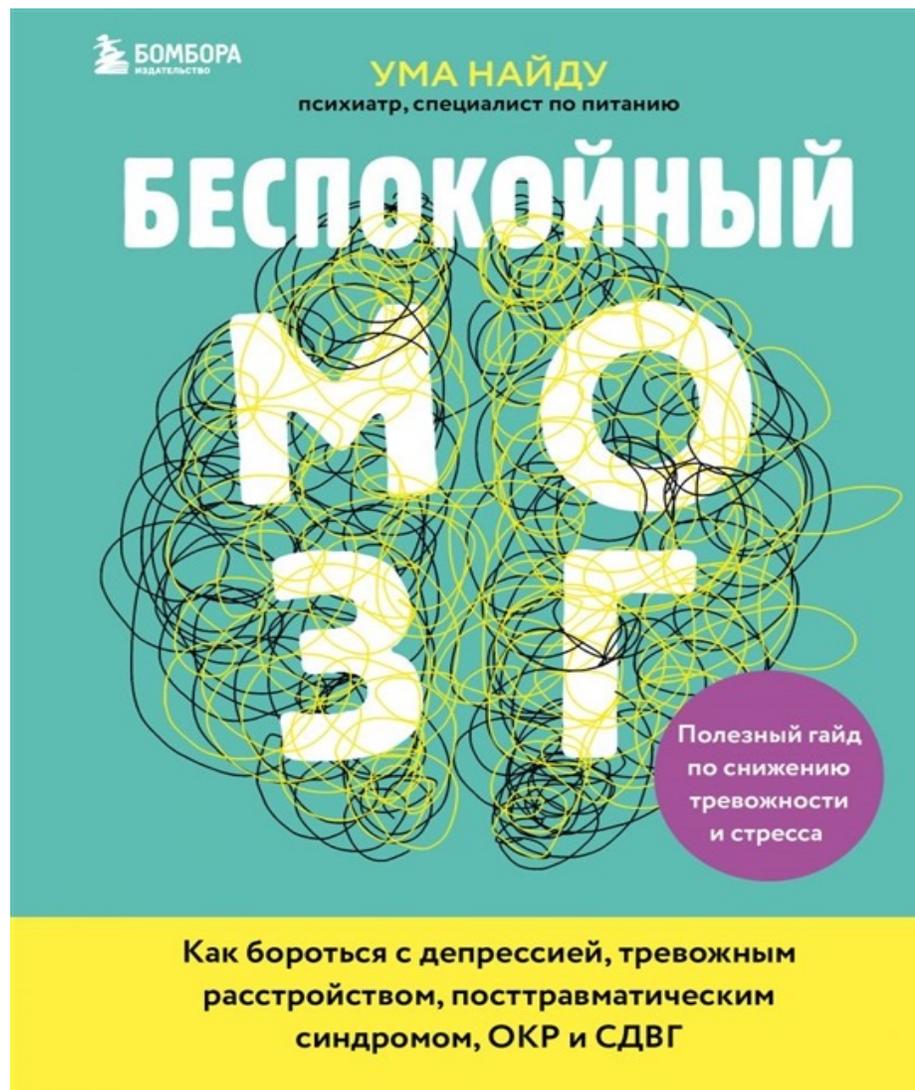
Беспокойный мозг, Ума Найду

Супер книга!

Написана психиатром и
одновременно шеф-поваром!

Очень мотивирует соблюдать
диету и «почистить» питание!

Объективные данных о связи
микробиоты и ее влиянии на
мозг. А микробиота у нас
формируется исходя из
нашего рациона питания



Рекомендую

Как перестать беспокоиться
и начать жить, Дейл Карнеги

Еще одна рекомендуемая
мною книга для прочтения.

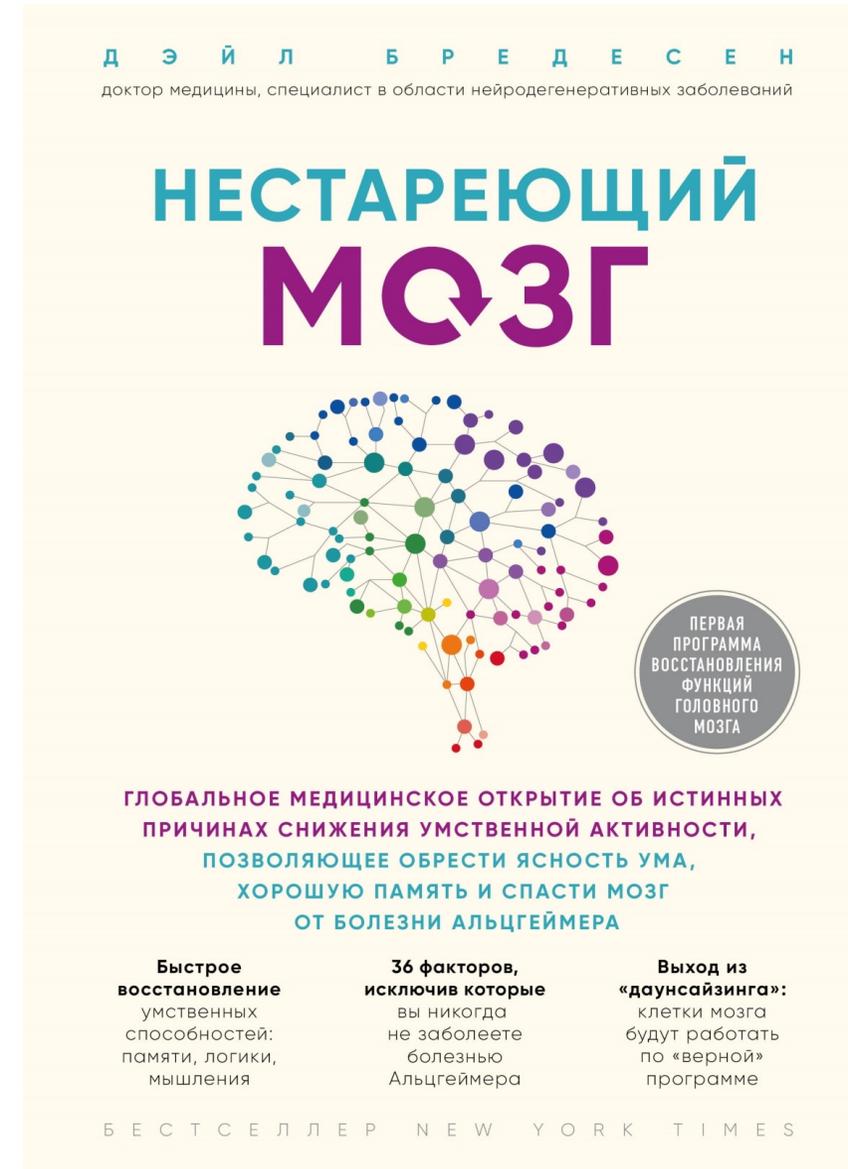
Читала по несколько
страниц перед сном –
а эффекты, как я понимала,
постепенно входили в мою
обыденность.



Рекомендую

Нестареющий мозг, Дейл Бредесен

- Привожу для тех, у кого есть пожилые родные и напоминаю, что тревожно-депрессивные расстройства – предвестники деменции
- Книга посвящена протоколу лечения болезни Альцгеймера.
- Тк модель вызывающих факторов и лечения слишком комплексная, не может быть проверена по отдельности, доказательная медицина не берется ее доказывать, но это РАБОТАЕТ.
- Чтение книги помогает понять многие нюансы и держать диету, принимать препараты, а главное, вселяет уверенность, что это можно лечить.



Комплексные меры

- Образ жизни! Режим дня, сон не менее 7,5 часов; соблюдение режима работа-отдых, бодрствование-сон.
- Здоровое питание: максимально разнообразное питание, с ограничением употреблении глютена, молочки, легких углеводов, сахара, рафинированных жиров, трансжиров, консервантов и красителей и тд. Пища, богатая витаминами и микроэлементами. как пример – средиземноморский тип питания.
- Ведение пищевого дневника с целью уточнения собственных пищевых непереносимостей.

Распорядок дня

- Подъем 6-7-8 утра. В кровати не залеживаться – сложнее встать. Чтобы быстрее проснуться – «велосипед» в кровати.
- Подушка и матрас – по возможности – ортопедические.
- Зарядка 5 тибетских жемчужин (ютуб)
- Выпить стакан тепло-горячей воды (лучше с хлорофилом или разбавить Ессентуки 4 кипятком). Первые 10 дней – регидрон литр в первой половине дня.
- Контрастный душ
- Почистить зубы
- Завтрак в первый час после пробуждения: сложные углеводы, жиры, белок, клетчатка (такой состав за завтраком, обедом и ужином!). Пример: гречка со сливочным маслом, котлета из индейки, натертая морковь с яблоком и оливковым маслом.

Распорядок дня

- В течение дня – час пешей энергичной ходьбы, чтобы запыхаться, в удобной обуви и занятия йогой - в бассейне-бегом-пилатесом – 2-3 раза в неделю.
- Перекусы в 10-11 и 15-16 часов - белково-жировой-клетчатка.
- Если работа сидячая – каждый час приседать, делать зарядку для шеи, прогуливаться быстро
- После работы – теплой-горячий душ на шейно-воротниковый отдел, ужин, полежать на колючках (можно подремать 15-20 минут)
- 15-20 минут дремоты в обеденное время или при лежании на ключках.
- Ужине не позднее 3х часов до сна, после ужина отключить средства связи.
- Прогулка перед сном пешая. Проветрить комнату. Почитать книгу 10-15 минут. Очень рекомендую пение и танцы!
- Почистить зубы (с зубной нитью, ирригатором, с помолотой морской солью), при этом топтаться на игольчатом коврике Кузнецова (красный или зеленый)
- Отбой в 22.30-23:00

Задания

1. Завести красивый блокнот или тетрадь – Дневник здоровья и прописать свой режим дня. Стараться его придерживаться. Делать отметки о выполнении в конце дня и о своем самочувствии, что хорошего Вы сделали для своего здоровья.
2. Завести дневник питания, записывать все, что съели и прописывать свои реакции на пищу – можно объединить с Дневником здоровья.
3. Написать список того, что Вас действительно радует и ежедневно минимум 20 минут посвящать тому, что радует с выключенными средствами связи. Максимум не ограничен
☺ У меня когда-то там было только «принять ванну» и «прогуляться» –
расширяю))



ШКОЛА НОВОЙ
НЕВРОЛОГИИ

Спасибо за внимание

Будьте Здоровы!