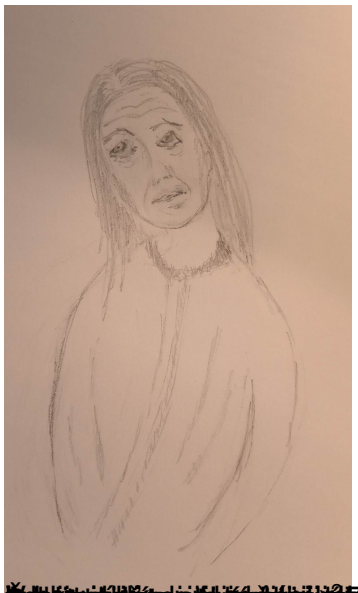
Ako môže jedinec čeliť depresii?

Článok Heinza Grilla uverejnený 28.2.2023 na jeho stránke

po nemecky: https://heinz-grill.de/depression-gegensteuern-yoga/

po slovensky: uverejníme link, keď bude článok preložený

Stručný profánny prehľad príčin depresie

V starších medicínskych diagnózach sa rozlišovalo medzi endogénnou a reaktívnou depresiou. Prvá forma je silne zakorenená v genetickej dispozícií a týka sa dlhých období života, zatiaľ čo druhá forma je zvyčajne vyvolaná vplyvmi pôsobiacimi z okolitého sveta alebo osudovými zaťažujúcimi účinkami. Naproti tomu dnes medicína často rozlišuje len stupeň závažnosti depresie a jej sprievodné komplikácie.

Vo všeobecnosti ten, kto sa ocitne v depresii, prežíva svoj život ako zaťažený, zahalený v ťaživých tieňoch, bez radosti, bez sily a bez perspektívy. Vplyvy ako sú urážky, ktorým je človek spravidla vystavený zvonku, spôsobujú vzmáhanie sa skutočného tieňa a z toho vyplývajúcej beznádejnosti vzhľadom na životné ciele. Straty blízkych ľudí, poruchy v dôsledku neustáleho neželaného zaťaženia, prehry na súdoch, rozchody vo vzťahoch a tiež určité telesné zredukovanie životných síl alebo možností nezriedka spúšťajú obdobia depresie. Materialisticky orientovaná doba, ktorá človeku len ťažko umožňuje perspektívu v zmysle vývoja dobrých životných ideálov, môže spôsobovať mnoho psychických porúch a depresívnych nálad všetkých druhov. Preto veľmi veľa mladých ľudí trpí strachmi zo života a cítia, že budúce záťaže už viac nezvládnu.[1]