A depresszió világszerte, így hazánkban is nagyon gyakori. A statisztikai felmérések alapján hazánkban a felnőtt lakosság kb. 12%-át érinti, ez közel 1 millió embert jelent. „Bús" nemzet vagyunk, gondolkodásunk, az eseményekhez, s egymáshoz állásunk többnyire negatív. Az elkeseredettség érzése, a sértődékenység, a félreértések stb. „össznépi" jellemzőink, amelyek hátterében gyakran depresszió áll. Ezért a depresszió, illetve kezelése, kezelhetősége nemzeti ügynek tekinthető.

E könyv szerzője reumatológus szakorvos, aki egyben természetgyógyászattal foglalkozó „csontkovács" orvos is. 35 éves gyakorlata során sokszor tapasztalta a „psziché" és a „reuma" kapcsolatát, krónikus fájdalmak hátterében derült fény a depresszióra. A könyvben egyaránt ismerteti a depresszió hagyományos és újabban divatossá vált természetes gyógymódjait.

A laikus embereknek, betegeknek nehéz eligazodni a mai világban. A könyv egyik fő célja, hogy a depresszióról szinte teljes körű tájékoztatót adjon, ezen belül, pl. részletez olyan, sokakat érintő problémákat is, mint a szorongás, amely sokszor összefügg a depresszióval, vagy a feledékenység, amely szintén egyre inkább terjed, vagy a gyász, amely miatt nagyon sokan szenvednek. A könyv másik fő célja egy, a depresszióban leghatásosabbnak tartott pszichoterápiás módszer öngyógyítási lehetőségének ismertetése. Ehhez szükséges a depresszió tüneteinek részletes megismerése, „tudatosítása". Sokak kétségbe vonják a depresszió gyakoriságát és a gyógyszeres kezelés helyességét. A depresszió skálája – a rossz hangulatoktól a súlyos betegségig – igen széles. Az egyik leggyakoribb forma, a disztímia, a krónikus rossz hangulat sokak életét megkeseríti. Van, aki gyógyszerekre szorul, de a „lelkével" mindenkinek foglalkozni kell!

A depresszív gondolkodás legyőzése önmagunk által, a saját tudat módszerével nagy lehetőség, s ebben nyújt segítséget jelen könyv mindenkinek, akit a téma érdekel.

ISBN 963 9476 04 8

9 789639 476042

Ára: 2940 Ft

Dr. Ormos Gábor

A DEPRESSZIÓRÓL MINDENKINEK

Okok, tünetek, hagyományos és természetes gyógymódok

Hogyan kezelhető a depresszió saját tudatunkkal?

GB