

Kliūtys į laimę: stresas, nerimas, depresija



Tomas Levulis

Visi žmonės nori būti laimingi, tik ne visi žino, kaip teisingai ir ilgam tokiems tapti. Šį kartą trumpai aptarsime tokias kliūtis į laimę kaip stresas, nerimas, depresija. Yra toks liaudiškas posakis: „Visos ligos nuo nervų.“ Iš tiesų ne visos, bet apie 90–95 proc. žmogaus psichinės ir fizinės sveikatos sutrikimų yra tiesiogiai ar netiesiogiai susiję su ilgalaikiu stresu. Psichikos ir psichoemociniai sutrikimai yra viena opiausių šiuolaikinės visuomenės sveikatos problemų.

Kai žmogus stresuoja, jis išskiria neigiamą, žalingą informaciją ir energiją savo negatyvių minčių ir emocijų forma. Per laiką ši negatyvi, žalinga informacija ir energija kaupiasi žmogaus psichikoje ir kūne. To padariniai yra psichikos sutrikimai, nerimas, nemiga, išsekimas, vėžys, sutrikęs kraujospūdis, impotencija, depresija ir kitos įvairios ligos.

Depresija – tai didelis kiekis žmogaus psichikoje ir kūne stresais prikaupotos neigiamos informacijos ir energijos. Dėl to sutrinka daugelis žmogaus organizmo funkcijų, taip pat sumažėja ir vadinamojo laimės hormono – serotonino – koncentracija. Bet tai yra depresijos padarinys, o ne priežastis. Ir šis padarinys atsiranda ne todėl, kad žmogus nevartojo antidepresantų ar kitokių cheminių vaistų, o dėl to, kad nemokėjo išmintingai reaguoti į tai, kas jo gyvenime vyko.

Kai žmogus stresuoja, jam kyla poreikis nusiraminti, išeiti iš diskomfortiškos streso būsenos.

Labai dažnai streso, depresijos palydovai yra alkoholis, tabakas, klaidinga mityba, persivalgymas ir kitos intoksikacijos. Šios intoksikacijos dar labiau blogina žmogaus būklę, didina stresą ir sunkina depresiją bei formuoja priklausomybes. Nuo daugumos raminamųjų vaistų ir antidepresantų susiformuoja priklausomybė. Dažni žalingi deriniai stresas ir alkoholis, stresas ir persivalgymas, stresas ir cigaretė ilgainiui išsekina žmogaus psichiką ir fizinį kūną. Ypač žalingas derinys yra stresas, antidepresantai, raminamieji ir alkoholis.

Žmogus, jeigu nešalinamos tikrosios psichinio ir fizinio diskom-

forto priežastys, tampa vis labiau nelaimingas, ligotas ir taip pablogina savo gyvenimo kokybę, sutrumpina savo gyvenimo laiką. Dažnai galima teigti, kad žmogus net ir negyvena, o kankinasi kovodamas su visu pasauliu – gesina gaisrus, kuriuos pats ir įžiebė savo stresais, persivalgymu, alkoholiu, rūkymu ir pan.

Remdamasis savo ilgamete patalbos žmonėms sėkminga patirtimi drąsiai tvirtinu, kad teisingai ir optimaliai greitai pasveikti nuo depresijos, nerimo, priklausomybių, tapti ramiu, laimingu, sveiku, sėkmės lydimu ir harmoningu žmogumi, cheminiai vaistai nėra reikalingi, nes jie dažniausiai nešalina tikrosios šių sutrikimų priežasties, o tiktai slopina simptomus ir nuodija žmogų. Jeigu būtų kitaip, Lietuvoje ir pasaulyje nebūtų nuolat augančio žmonių psichinės ir fizinės sveikatos sutrikimų skaičiaus, esant taip pat stipriai didėjančiam cheminių vaistų suvartojimui.

Esu daugeliui žmonių padėjęs po ilgamečio gydymo cheminiais vaistais, visiškai pastarųjų atsisakyti ir tapti ramiais, laimingais ir sveikais žmonėmis. Kas norėjo, pasveiko nuo depresijos, kiti atsisakė ir legalių narkotikų – alkoholio ir tabako, dar kiti sulieknėjo ir pan. Daugeliui normalizuojasi kraujospūdis, visiškai pasveikstama nuo migrenos, diabeto ir kitų ligų. Iš pradžių žmogus netiki, kad tai įmanoma. Bet kiekvienas, gavęs teisingos informacijos ir atlikęs efektyvias nesudėtingas rekomendacijas, šalinančias tikrąsias žmogaus psichinių ar fizinių sutrikimų priežastis, pats tuo įsitikina ir būna maloniai nustebintas. Dažniausiai mūsų bendro darbo rezultatai labai pranoksta žmogaus lūkesčius.

Savo darbe naudoju bene efektyviausias pasaulyje nemedicininės technikas ir metodikas, kurias naudodamas padedu žmogui per ganėtinai trumpą laiką pašalinti dešimtmečius nešiotas savo streso, nerimo, depresijos, priklausomybių, nutukimo ar ligų priežastis. Taip žmogus susikuria patį brangiausią gyvenime dalyką – kokybišką savo gyvenimo laiką. Tuomet, nepriklausomai nuo žmogaus amžiaus, jo gyvenime įsivyrėja ramybė, laimė, puikūs santykiai, sėkmė, gausa, gera psichinė ir fizinė sveikata. Dabar tai padaryti tu rite progą ir jūs bei jūsų artimieji.

Kažkam gal tai bus pati vertingiausia gyvenime Kalėdų ar naujametė dovana!

Laisvi.lt – kokybiškas tavo gyvenimo laikas! Nori, darai, tiki, turi.

Padedu:

- pašalinti stresą, nerimą, baimes, pasveikti nuo depresijos;
- tapti laisviems nuo įvairių priklausomybių ir cheminių vaistų vartojimo;
- normalizuoti tarpusavio santykius;

- šalinu tikrąsias sutrikimų priežastis, o ne slopinu simptomus.

- Efektyvumas labai aukštas.

Išsamesnė informacija apie visas teikiamas paslaugas – www.laisvi.lt.

Kontaktai: Kaunas, tel. registruotis 8 670 97 959.