



Asociația Română de Hipnoză

Sediul Social: București, Str. Turnu Măgurele 1, Bl C3, ap 104, Sector 4

CUI: 31183986; Nr Înființare: 318/A/2014; Cod CAEN: 8559

Email: contact@AsociatiaRomanadeHipnoza.ro

Web: www.AsociatiaRomanadeHipnoza.ro

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/asociatia-romana-de-hipnoza>

Facebook: <https://www.facebook.com/asociatiaromanadehipnoza>

Tel: 0741 044 701; 0720071016

03.10.2016

COMUNICAT DE PRESĂ

4 metode surprinzătoare pentru a scăpa de depresie

Într-o lume în care tehnologia ne permite să comunicăm cu persoane aflate în orice punct al Planetei, paradoxal, oamenii se simt din ce în ce mai singuri și sunt tot mai predispuși să intre în depresie.

Mai mult decât atât, un raport al Organizației Mondiale a Sănătății estimează că [350 de milioane de persoane](#) din întreaga lume sunt afectate de “boala mileniului III”. Femeile sunt mai predispuse decât bărbații să dezvolte stări depresive, iar dacă nu este tratată la timp, boala poate conduce la suicid (800.000 de oameni se sinucid anual din cauza depresiei, boala fiind a doua cauză de suicid în rândul tinerilor de 15-29 de ani).

Cu toate că există tratament medicamentos pentru a înlătura stările de depresie, Angela Nuțu – vicepreședintele Asociației Române de Hipnoză afirmă că medicamentele tratează doar aspectul somatic al bolii, și nu cauza psihologică primară care a condus la această condiție. În timp, anti-depresivele devin ineficiente deoarece trupul devine imun la ele. “Depresia este o boală mult mai complexă, mult mai profundă decât cred majoritatea oamenilor. Mulți dintre noi, din ignoranță sau poate din comoditate, alegem să luăm medicament după medicament, crezând că acestea ne vor face bine. Din contră chiar, în unele situații se pot dezvolta dependențe puternice de acestea și vor avea efect de tip *boomerang* asupra sănătății noastre fizice și mentale. Secretul este să descoperim care au fost cauzele psihologice care l-au determinat pe om să intre în depresie și care se află foarte bine ascunse în subconștientul său. Odată identificat stresul interior, există câteva tehnici pe care le aplicăm de ani buni – și care s-au dovedit a fi foarte eficiente – prin care îl putem descărca emoțional în doar câteva minute”, afirmă Angela Nuțu – vicepreședintele Asociației Române de Hipnoză.

Cum putem trata depresia?

Cea mai eficientă metodă de ameliorare a stărilor depresive este mișcarea fizică. Este de asemenea și cea mai ieftină și independentă de orice alți factori. Acest lucru eliberează în organismul nostru endorfină și adrenalină care, în timp duc la anihilarea oricărui simptom al depresiei. Iată câteva exemple de comportamente pe care le poți realiza cu ușurință pentru a obține aceste efecte:





ASOCIAȚIA ROMÂNĂ DE
HIPNOZĂ

Asociația Română de Hipnoză

Sediul Social: București, Str. Turnu Măgurele 1, Bl C3, ap 104, Sector 4

CUI: 31183986; Nr Înființare: 318/A/2014; Cod CAEN: 8559

Email: contact@AsociatiaRomanadeHipnoza.ro

Web: www.AsociatiaRomanadeHipnoza.ro

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/asociatia-romana-de-hipnoza>

Facebook: <https://www.facebook.com/asociatiaromanadehipnoza>

Tel: 0741 044 701; 0720071016

- Când mergi pe stradă, caută să privești vârful clădirilor, astfel încât capul să fie lăsat ușor pe spate, fără să pierzi, desigur, contactul cu spațiul prin care te deplasezi

- Stând în picioare, privește un punct la aproximativ 70 cm în fața ta, aflat pe asfalt sau podea. Acel punct reprezintă simbolic problema cu care te confrunți. Privește-o de sus, cu atitudinea "de sus" și vezi cum o percepi de aici, de deasupra. Apoi, flexează genunchii și coboară trunchiul, fiind pe vine și privește acum același punct/problemă, de la acest nivel. Repetă de 20 de ori, RAPID! Ultima poziție va fi cea superioară!

- Stând în picioare, ridică mâinile drept în sus, ca și cum ai vrea să apuci ceva care se află la vârfurile degetelor și apoi, te lași ușor în spate, cu grijă, îndoindu-te de la mijloc, astfel încât să simți o tensiune ușoară, plăcută, la nivelul mijlocului, fără să exagerezi. Această tehnică activează foarte puternic glandele suprarenale.

- Gândește-te la problema cu care te confrunți, ținând între dinți un creion sau un pix și în același timp formulează-ți în gând această problemă în termeni vagi sau chiar pozitivi. Observă cum se modifică starea ta. (Poți să lași capul ușor pe spate când faci acest lucru).

Angela Nuțu este unul dintre cei mai cunoscuți și bine pregătiți traineri din România și vicepreședinte al Asociației Române de Hipnoză. Experiență de peste 10 ani în domeniul comunicării și al instruirii adulților și de peste 15 ani în domeniul antreprenoriatului și al afacerilor. Membru Fondator al Asociației Române de Coaching, Formator acreditat ANC, Trainer acreditat NLP, Trainer acreditat Metoda Centrum.

Persoană de contact

Angela Nuțu

Psihoterapeut

Vicepreședinte

0720.071.016

contact@prosuccesstraining.ro

Transmite,

Dr. Tănase Tasențe

Director General

Plus Communication

0725.465.508

