

NASTOLATEK W STRESIE

PORADNIK DLA
RODZICÓW I OPIEKUNÓW



Broszura rekomendowana przez

Stowarzyszenie Aktywne Przeciwko Depresji



■ **www.depresja.org**

Więcej informacji na temat psychobiotyków
można znaleźć na stronie **nastolatekwstresie.pl**



NASTOLATEK W STRESIE

PORADNIK DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW



*Trzeba się porozumieć,
trzeba się pogodzić.
I trzeba przebaczać.
Często wystarczy przeczekać."*

Janusz Korczak

Stres nastolatka to stres, który dotyczy całej rodziny. Dziecko, które dotychczas słuchało mamy i taty, chętnie chodziło do szkoły, grzecznie sprzątało swój pokój, wchodzi w okres dojrzewania. I nagle wydaje się, że cały system komunikacji oraz wcześniej wypracowane rodzinne rytuały przestają należycie funkcjonować.

Musimy jednak uzbroić się w cierpliwość i niejako przechorować wraz z dzieckiem ten trudny okres, ponieważ nastoletni bunt jest niezbędny, aby dziecko się usamodzielniało, ustanowiło własne granice oraz ustaliło hierarchię własnych wartości. Między innymi właśnie ten bunt pozwoli mu stać się w pełni dojrzałym człowiekiem. Na tym etapie życia dziecko potrzebuje rodzica empatycznego i akceptującego. Nie oznacza to, że należy pozwalać mu na wszystkie wybryki, ale warto zrozumieć, z czego one wynikają.

Mamy nadzieję, że ta broszura pomoże zrozumieć młodego człowieka i jego problemy, co pozwoli łagodnie przetrwać jego dorastanie.

Do współpracy przy tekstach zaprosiliśmy znawczynię młodych umysłów, psychiatrę dziecięcego, lek. med. Agatę Miserę, oraz dietetyk, równie aktywnie działającą zarówno na sali uniwersyteckiej, jak i w gabinecie – prof. dr hab. n. med. Ewę Stachowską.

Teoretyczne przedstawienie problemu oraz praktyczne porady oparte o wieloletnie doświadczenie ekspertek w pracy z młodzieżą dają znakomite narzędzia dla rodziców i opiekunów zbuntowanych nastolatków, dzięki którym – mamy nadzieję – uda się zapanować nad niespokojnym duchem i przepoczwarzającym się ciałem młodego człowieka.

Stowarzyszenie Aktywnie Przeciwko Depresji

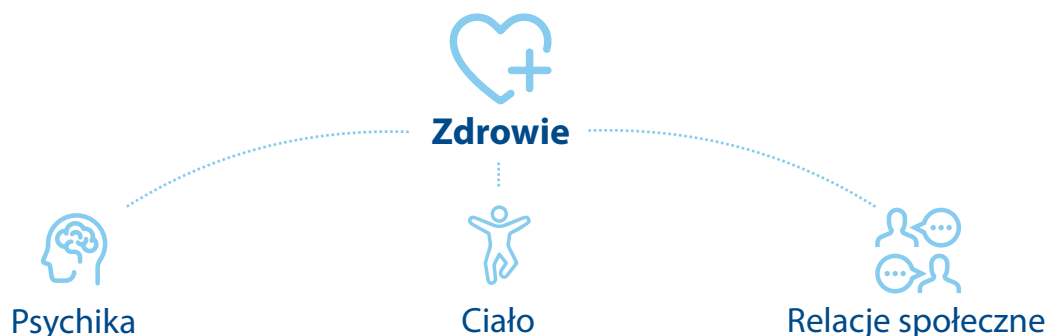
SPIS TREŚCI

Z definicji zdrowy	4
Nastolatek stresuje się bardziej	5
Stres czy depresja?	7
Życie w ciągłym stresie	9
Mózg nastolatka. Instrukcja obsługi	10
Zestresowany mózg	12
Jakie znaczenie dla mózgu mają jelita?	13
Złota mikrobiota	14
Psychobiotyki – bakterie na stres	15
Jak zmniejszyć stres nastolatka?	18
10 rad psychiatry	18
9 rad dietetyka	28
8 rad dla Twojego dziecka	35
Bibliografia	36



Z DEFINICJI ZDROWY

Zdrowie to według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO, ang. World Health Organization) stan pełnego **dobrostanu: fizycznego, umysłowego i społecznego**. Wszystkie te obszary są ze sobą ściśle powiązane, a pogorszenie jednego z nich skutkuje problemami w pozostałych. Częściej jednak dbamy o ciało, zapominając o psychice. A nie można mówić o zdrowiu tylko w jednym kontekście.



Nie inaczej jest u nastolatków. Ich zdrowie psychiczne to suma wielu elementów, także związanych z relacjami społecznymi. Zdolność do funkcjonowania w rodzinie, grupie rówieśniczej i szkole pozwala im wyrobić zaufanie do świata i daje poczucie bezpieczeństwa. Młodzi ludzie potrzebują inicjować też głębsze relacje. To czas przyjaźni aż po grób i pierwszych miłości, wywołujących silne emocje. Psycholodzy od lat informują, że żadne emocje nie są złe, są potrzebne – czy to jest radość i przywiązanie, czy smutek lub gniew. Pozwólmy dzieciom je przeżywać, nawet jeśli – według nas – gra nie warta jest świeczki. Poza tym młodzież potrzebuje tego, co i my: pozytywnej samooceny (wzmacniamy ją!) oraz celu w życiu i konstruktywnego spędzania czasu.



Zauważyliście, jak długi jest akapit wymieniający składowe zdrowia psychicznego młodych ludzi? Od razu rzuca się w oczy, że niełatwo im sprostać. Pokazują to statystyki. Co cztery lata przeprowadzane jest międzynarodowe badanie HBSC dotyczące zdrowia młodzieży szkolnej (ang. Health Behaviour in School-aged Children). Ostatnie miało miejsce w latach 2017-2018. W Polsce wzięło w nim udział blisko 8 tysięcy uczniów w wieku 11-17 lat.

Z badań wynika, że zdrowie i zadowolenie z życia stale się pogarszają, co w efekcie rodzi konflikty w domu i szkole. Niemal 23% nastolatków odczuwa codzienne zmęczenie. W szkole nie mogą się skoncentrować na zadaniach i mają problemy z zapamiętywaniem informacji. W domu są nadmiernie drażliwi i agresywni, nie mogą znaleźć wspólnego języka z rodzicami. Pogorszone samopoczucie łatwo u młodych ludzi się somatyzuje, czyli zamienia w konkretną dolegliwość – aż 40% badanych zgłasza bóle głowy i brzucha spowodowane stresem.

NASTOLATEK STRESUJE SIĘ BARDZIEJ

Ostatnie badania dowodzą, że młodzież jest w wyższym stopniu narażona na negatywne skutki stresu i silniej na niego reaguje niż dorośli (White & Hingson, 2019). Poza tym młode organizmy są dłużej wystawione na destrukcyjne działanie kortyzolu – hormonu stresu. W normach fizjologicznych hormon ten ma korzystne działanie: umożliwia adaptację człowieka do stresora, wyłącza zmysły, pozwala skupić się na zadaniu, zaopatruje organizm w dodatkową energię. Przewlekły stres powoduje jednak stałe wyrzuty kortyzolu, co osłabia system immunologiczny i może zmniejszyć hipokamp – obszar układu limbicznego odpowiedzialny głównie za pamięć.



Nie ma wątpliwości, że dzieci w wieku szkolnym doświadczają przewlekłego stresu. Nie tylko związanego z przemianami okresu dojrzewania i konfliktami z rodziną, ale także z przeciążeniem zadaniami w szkole i poza nią. Specjaliści mówią już nawet o zjawisku wypalenia uczniowskiego. Singapur jako pierwszy wyszedł naprzeciw temu problemowi i zrezygnował z egzaminów w szkołach. Zamiast tego szkoła ma rozwijać kompetencje społeczne, m.in. umiejętność współpracy między uczniami i myślenie krytyczne. Czy tak będzie w Polsce? Na razie nie widać na horyzoncie odpowiednich rozporządzeń. Pozostaje nam wziąć stres we własne (i dzieci) ręce.

Złoty środek to zasada, która sprawdza się również w zarządzaniu stresem. Zbyt niski poziom stresu (za mało wyzwań i obowiązków) może sprawić, że nasz organizm nie rozwinie prawidłowych mechanizmów odpornościowych. Zbyt wysoki poziom stresu może jednak wpłynąć negatywnie na samoocenę i wywołać myślenie rezygnacyjne.



STRES CZY DEPRESJA?

Stres i depresja mają wspólne synonimy: chandra, niepokój, dół, lęk. Pewnie dlatego często są mylone. Co więcej, depresja u dzieci i młodzieży może wyglądać zupełnie inaczej niż u dorosłych. Młodzi ludzie częściej odczuwają wiele emocji jednocześnie, takich jak smutek, złość i rozdrażnienie. Częste i nieprzewidywalne wybuchy złości mogą zostać przez rodziców zinterpretowane jako „typowe” zachowania nastolatka. Młodzież ma również tendencję do maskowania swojego obniżonego nastroju i zmęczenia przed najbliższymi. Pod przykrywką spędzania wielu godzin przed komputerem lub telefonem może się kryć brak siły do codziennych działań.

Nic dziwnego, że rodzice nie wiedzą, kiedy mogą pomóc dziecku sami, a kiedy powinni szukać pomocy u specjalisty. Warto wiedzieć, że depresja to choroba, a od obniżenia nastroju różni się m.in.:

- **długością trwania,**
- **występowaniem dodatkowych objawów,** takich jak: bezsenność lub nadmierna senność, utrata apetytu lub jego wzmożenie, anhedonia, czyli długotrwała utrata odczuwania przyjemności, poczucie winy, zaburzenia cyklu miesięczkowego,
- **wpływem na codzienne funkcjonowanie:** zmniejszona energia, problemy z koncentracją, brak chęci do nauki.

U młodzieży, częściej niż u dorosłych, dochodzi do problemów z koncentracją i pamięcią, samo-okaleczania jako metody rozładowywania napięcia, a także dolegliwości somatycznych np. bólów brzucha i biegunek lub zaparcia.



Ale jak rozróżnić, czy brak chęci do nauki wynika z powodu depresji czy to zwykła prokrastynacja (czyli tendencja do odwlekania swoich zadań w czasie, przekładania wszystkiego na nieokreślone „później”)? Poniżej umieszczamy tabelę, która pomoże w odróżnieniu zachowań naturalnych od niepokojących.

Typowe i nietypowe objawy okresu dojrzewania

Typowe zachowania nastolatka	Co powinno zaniepokoić rodzica?
• Zmienność nastroju • Mniejsze zainteresowanie nauką i obowiązkami, sporadyczne wagary • Eksperymenty z alkoholem i papierosami • Potrzeba prywatności • Skupienie się na wyglądzie zewnętrznym • Popadanie w konflikty z rodzicami i nauczycielami • Poszukiwanie wrażeń	• Długotrwała zmiana nastroju – ciągły smutek lub złość • Brak możliwości skupienia się na nauce i zadaniach domowych, stałe unikanie szkoły • Regularne sięganie po alkohol lub narkotyki • Unikanie relacji z ludźmi, zamykanie się na całe dni w pokoju • Zaburzenia odżywiania: głodzenie się, prowokowanie wymiotów, kompulsywne objadanie się • Zachowania agresywne • Autoagresja, myśli samobójcze



Źródło: Jill H. Rathus; Alec L. Miller, DBT Skills Manual for Adolescents, New York, 2015.

Gdy zauważymy u dziecka któryś z niepokojących objawów, udajmy się z nim do pediatry, lekarza rodzinnego, psychologa lub **psychiatry dziecięcego**. Nieleczona depresja może prowadzić do śmierci. Co 100 minut nastolatek odbiera sobie życie, a samobójstwo jest trzecią najczęstszą przyczyną śmierci w wieku od 15. do 24. roku życia. Niestety tylko 30% chorych nastolatków jest poddawanych leczeniu, dlatego tak ważne jest, aby obserwować swoje dziecko, rozmawiać z nim i reagować, gdy jeszcze jest na to czas.

ŻYCIE W CIĄGŁYM STRESIE

Stres ma wiele definicji, ale w psychologii obowiązuje teoria Lazarusa i Folkman, w której stres pojmujemy jako dynamiczną relację pomiędzy człowiekiem a niesprzyjającymi okolicznościami, do których człowiek stara się przystosować. Dochodzi do braku równowagi psychicznej i fizycznej, a podjęty wysiłek adaptacyjny jest próbą przywrócenia tej równowagi. **Każdy inaczej reaguje na stres** i to, co dla jednej osoby jest nieistotne, u innej może przekraczać jego granice. Wiek nastoletni charakteryzuje się stosunkowo małym obszarem wytrzymałości na stresory. Tym bardziej należy uważać, co się mówi do młodego człowieka, aby nie ignorować jego uczuć.

„Weź się w garść”, „inni mają gorzej”, „uśmiechnij się, a nie chodzisz taki skwaszony ciągle”, „wyjdź do ludzi, a nie siedzisz sam jak kołek”, „jak zwykle przesadzasz” – znacie te **słowa – wytrychy**? Często używamy ich bezwiednie, nie wiedząc, jak bardzo mogą dziecko zranić. Słowa te nakręcają jedynie spiralę stresu i wywołują poczucie winy – dziecko myśli, że jest coś z nim nie tak, jeśli jego emocje mówią coś innego niż jego rodzice.

Warto wiedzieć, że chroniczny stres może przyczynić się do powstawania depresji (Praag, 2005). Wywołuje wzrost poziomu kortyzolu, zwanego hormonem stresu, a także obniżenie poziomu serotoniny i dopaminy w mózgu, a są to neuroprzekaźniki, których niedobór notuje się w depresji. Jest i odwrotnie – o czym często zapominamy – depresja nasila stres. Zniekształcenia poznawcze, które obniżają zdolność radzenia sobie w codziennych sytuacjach oraz niska samoocena sprawiają, że chorująca osoba jest poddawana ciągłemu oddziaływaniu stresorów psychologicznych (Landowski, 2001). Niwelowanie objawów stresu jest więc pomocne także na tym etapie, jako wsparcie farmakoterapii.

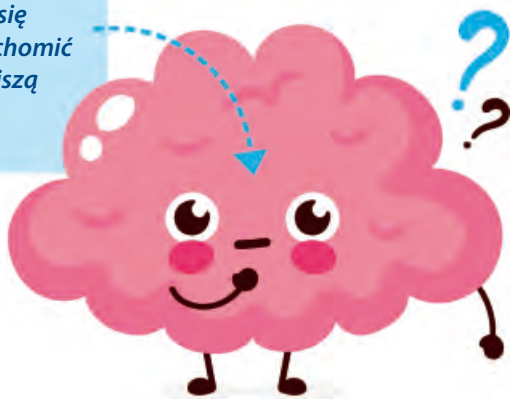


MÓZG NASTOLATKA. INSTRUKCJA OBSŁUGI

Jak krzyczy na nas pięciolatek, jesteśmy w stanie go zrozumieć i wytłumaczyć te napady złości niedojrzałością. Jak krzyczy piętnastolatek – nie odpuszczamy mu tak łatwo, pewnie nawet na długo się obrażamy. Trudno nam zrozumieć, że dziecko, które jest „wyrośnięte”, może nawet wyższe od nas, nadal nie panuje nad swoimi emocjami. A nie panuje, bo jego mózg jeszcze nie „dorósł”...

Tak naprawdę mózg jest w pełni dojrzały dopiero ok. 25. roku życia. Wcześniej mocno się przebudowuje, a właściwie wycina wszystko, co niepotrzebne (jest to tzw. **wycinka konektywna**). Mózg nastolatka ma bowiem o wiele więcej neuronów i połączeń nerwowych niż mózg dorosłego. I wcale nie jest to zaleta – sprawdza się tu powiedzenie „co za dużo, to niezdrowo”. Zbyt duża liczba neuronów oznacza chaos komunikacyjny pomiędzy strukturami mózgu. Jako ostatnia w mózgu człowieka dojrzewa **kora przedczołowa** – to adres rozsądku. Tu analizujemy informacje i porównujemy je z wiedzą, którą już wcześniej nabyliśmy. W trakcie dojrzewania znika w niej aż 85% wszystkich połączeń. Nic więc dziwnego, że neurologicznie młody człowiek nie jest przygotowany do podejmowania racjonalnych decyzji.

Kiedy chcemy uzmysłwić naszemu rozmówcy, że jest nierozsądny, kažemy „puknąć mu się w czoło”. Czyżby to miało za zadanie uruchomić korę przedczołową – naszą najrozsądniejszą część mózgu?



Młody człowiek to emocje i przewaga **układu limbicznego** nad korą przedczołową. Pamiętacie reklamę firmy telekomunikacyjnej, której bohaterami były mózg i serce? Tak naprawdę powinni to być kora przedczołowa i układ limbiczny, bo to dwie „spierające się” ze sobą struktury. Istny konflikt pokoleń – kora mózgowa to młoda część mózgu, która podczas ewolucji zaczęła przejmować kontrolę nad prymitywnym i starszym układem limbicznym. Układ limbiczny reaguje w prosty sposób: widzi zagrożenie i szybko ocenia je przez pryzmat emocji, kora mózgowa chciałaby przemyśleć sprawę, zanim podejmie decyzję, więc próbuje nieco „okiełznać” układ limbiczny.

Nie możemy wymagać od nastolatka, aby był tak racjonalny jak my. To fizycznie niemożliwe. Możemy jednak założyć, że im będzie starszy, tym bardziej rozbudowana będzie jego kora przedczołowa. **Rada dla rodzica?** Nie ma lepszego sposobu na jej rozwijanie niż rozwiązywanie problemów. Dziecko musi zyskać doświadczenie. Pozwólmy mu podejmować decyzje, nawet jeśli my byśmy takowych nie podjęli.

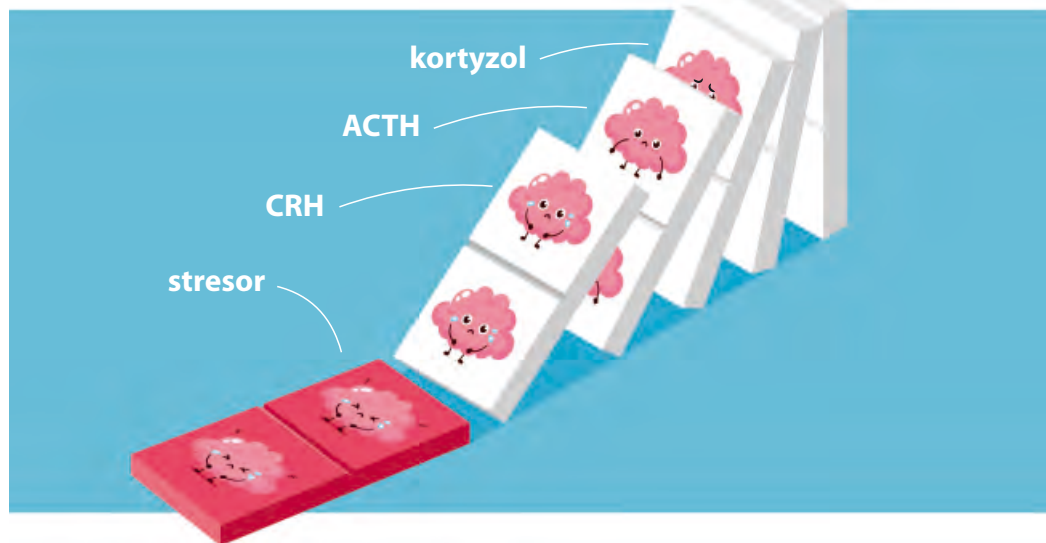
I jeszcze jedno: działanie emocjonalne sprawia, że nastolatek jest bardzo przywiązany do swojej wizji. Jest przekonany, że to prawda (nawet jeśli obiektywnie nią nie jest). Jeśli w tym momencie go skrytykujemy, nie uwierzy nam. Co więcej, będzie przekonany, że po prostu chcemy się z nim pokłócić, „powymądrzać się”. Jak możemy do niego trafić? Dając mu argumenty, które potwierdzą nasze zdanie. To pobudzi pracę kory przedczołowej.



ZESTRESOWANY MÓZG

Jak radzi sobie nastolatek ze stresem? Dzięki przewodze układu limbicznego robi to poprzez agresję, czyli impulsywny wybuch złości. Dobrze, aby dorosły wiedział wtedy, że nie jest to gniew skierowany w jego kierunku, działanie zmierzające do utrudnienia mu życia, a jedynie skutek nieradzenia sobie ze stresem i **wołanie o pomoc**. Dobrze wtedy jest zareagować ze zrozumieniem, bo jeśli mózg dziecka powiąże nas ze źródłem stresu, to wtedy zacznie automatycznie odrzucać to, co mówimy. W obronie własnej.

W okresie dorastania obserwuje się większą **aktywność osi podwzgórze-przysadka-nadnercza** (HPA), która wspólnie z układem współczulnym reaguje na stres. Proces wygląda jak przewracające się klocki domino. W odpowiedzi na stresor podwzgórze wydziela do przysadki kortykoliberynę (CRH) – hormon, który aktywuje oś HPA. Pod wpływem CRH przysadka wydziela inny hormon – kortykotropinę (ACTH). ACTH zostaje przeniesiony do nadnerczy, które wytwarzają glukokortykoidy (m.in. kortyzol – jeden z najbardziej znanych hormonów stresu). W tym samym czasie współczulny układ nerwowy pobudza nadnercza do wydzielania adrenaliny i noradrenaliny. Wszystkie hormony mają na celu przygotować nas do szybkiej reakcji na zagrożenie: do walki z wrogiem lub ucieczki przed nim.

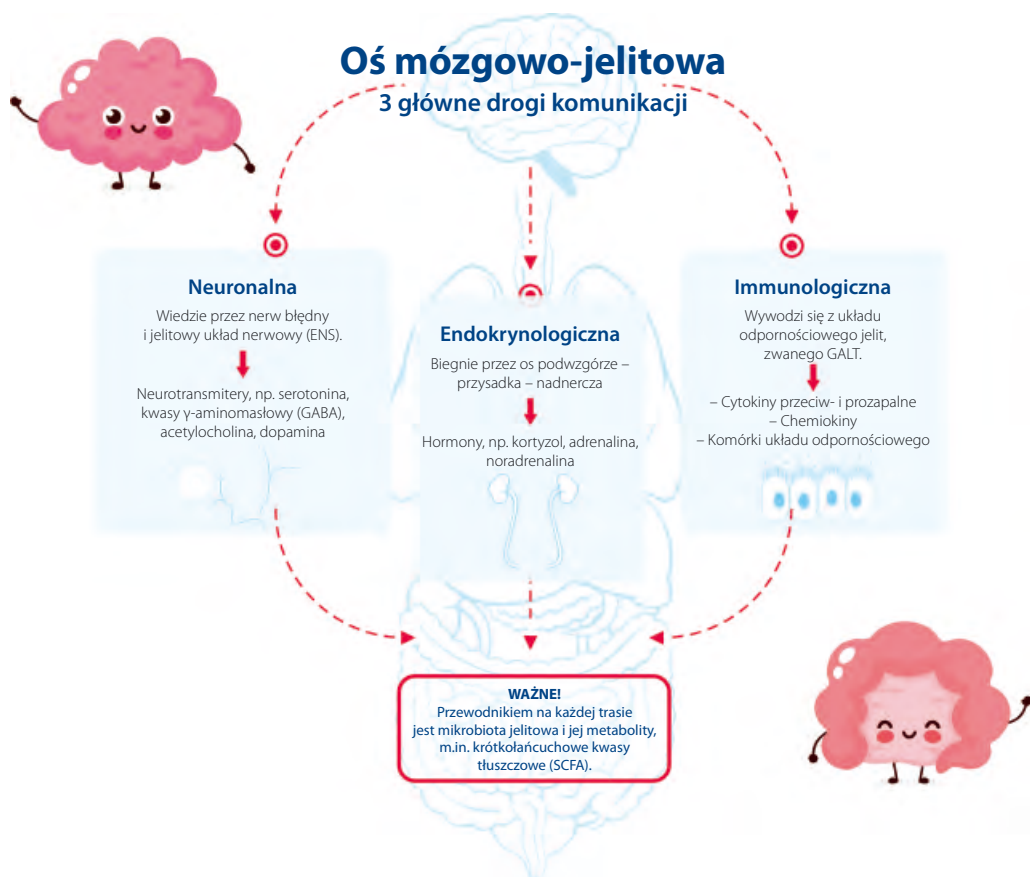


Obecnie stresem nie jest jednak pojawiający się przed jaskinią niedźwiedź, a kartkówka, kłótnia z kolegą, reprimenda mamy za spóźnienie. **Odbiór stresorów jest indywidualny**, ale mało który nastolatek potrafi prawidłowo ocenić, które sprawy są błahе, a którymi warto się przejąć. To sprawia, że żyje w permanentnym stresie. A mówiąc językiem biologii: ma przyspieszone tętno i oddech, rozszerzone oskrzela, jego układ trawienny zawiesza pracę, zwiększa się stężenie glukozy we krwi i inaczej odbiera informacje docierające przez zmysły.

JAKIE ZNACZENIE DLA MÓZGU MAJĄ JELITA?

Motyle w brzuchu czy biegunka przed ważnym egzaminem – to wyciągnięte z życia przykłady potwierdzające, że **mózg i jelita stale się ze sobą komunikują**. Nasze emocje mogą wywołać ból brzucha, nudności oraz biegunkę i odwrotnie: dolegliwości żołądkowo-jelitowe oddziałują na naszą psychikę. W 2017 roku psychiatrzy i gastrologzy przeprowadzili pewien eksperyment i wymienili się pacjentami na swoich oddziałach. Okazało się, że na oddziale psychiatrii było niemal tyle samo chorych cierpiących na niestrawność co na gastrologii, a nudności i uczucie pełnego żołądka występowały nawet częściej na psychiatrii. Tymczasem na gastrologii aż 62,3% osób cierpiało na depresję, a 70,5% z powodu zaburzeń lękowych.

Te zależności można wyjaśnić, używając pojęcia **osi mózgowo-jelitowej**. Mózg i jelita „rozmawiają” ze sobą przy pomocy sygnałów: neuroprzekaźników (np. serotoniny, dopaminy), hormonów (np. kortyzolu) czy cytokin pro- i przeciwzapalnych. Do przesyłu sygnałów wykorzystują nerw błędny – najdłuższy z nerwów czaszkowych, a także sieć nerwów oplatających jelita, czyli jelitowy układ nerwowy. Szacuje się, że w jelitach jest aż 200 milionów neuronów – to więcej niż w rdzeniu kręgowym! Jest jeszcze jeden ważny element osi, bez którego nie można mówić o prawidłowym jej funkcjonowaniu: **mikrobiota jelitowa**, a przede wszystkim bakterie, które jelita zamieszkują.



ZŁOTA MIKROBIOTA

Mikrobiota jelitowa to zespół mikroorganizmów, głównie bakterii, które tworzą w układzie pokarmowym złożony ekosystem. Jest ich tak dużo, że gdyby je połączyć, ważyłyby razem około 1-2 kilogramów. Mikrobiota pełni wiele ważnych funkcji w organizmie, a jej wpływy sięgają wielu układów: nie tylko pokarmowego, ale także immunologicznego, hormonalnego czy nerwowego. Wszystkie te układy odgrywają ważną rolę w pośrednictwie sygnałów między mózgiem a jelitami, nic więc dziwnego, że bez bakterii to połączenie nie byłoby możliwe.

Uczestniczą m.in. w produkcji i syntezie neuroprzekaźników, w tym serotoniny, melatoniny, GABA, dopaminy oraz histaminy, a także decydują o wytwarzaniu przed układ odpornościowy cytokin prozapalnych, np. interferonu-gamma (IFN-gamma), czynnika martwicy nowotworów (TNF-alfa) oraz cytokin przeciwzapalnych, np. interleukiny 10 (IL-10). To, jakie cytokiny będą dominować, zależy od składu bakterii w jelitach (jeśli przeważają niekorzystne gatunki, dochodzi do alarmu w układzie odpornościowym) oraz od szczelności bariery jelitowej.



Co to jest **bariera jelitowa**? To taki mur obronny naszych jelit. Aby z jelit do organizmu nie przedostał się żaden wróg (antygen), musi być solidnie zbudowany (mieć mocny nabłonek), mieć odpowiedni system fortyfikacji rozproszonej (układ odpornościowy jelit GALT) oraz czujnych strażników (bakterie jelitowe). Jeżeli w tym systemie choć jedna rzecz zawiedzie, jest szansa, że wróg się przedostanie do środka (czyli najpierw do krwiobiegu, a wraz z krwią do różnych organów). To może wywołać wojnę (uogólniony stan zapalny).

Czy wiesz, że istnieją „złe” endorfiny? Nazywane są egzorfinami i wywołują odwrotny efekt niż endorfiny. Zamiast uspokajać i wprowadzać w dobry nastrój, burzą nasz spokój i koncentrację. Egzorfiny powstają z alergenów, które przedostają się przez nieszczelną barierę jelitową do organizmu.



Dziś naukowcy nie mają wątpliwości, że to właśnie uogólniony stan zapalny jest jednym z prowadzących zaburzeń psychicznych – depresji, schizofrenii czy chorób neurodegeneracyjnych. I chociaż jest wiele czynników wpływających na powstanie tych chorób, „gasząc” stan zapalny, możemy złagodzić ich objawy.

PSYCHOBIOITYKI – BAKTERIE NA STRES

Efektom badań nad osią mózgowo-jelitową są **psychobiotyki**. Są to takie probiotyki, które mogą regulować pracę osi, a dzięki temu korzystnie wpływać na zdrowie psychiczne. Po długim wstępie dotyczącym pracy bakterii w ramach korporacji mózg-jelito wiemy, że działają poprzez trzy układy: nerwowy, immunologiczny i dokrewny. Mogą więc zwiększać syntezę neuroprzekaźników i cytokin przeciwzapalnych, a obniżać stężenie hormonów stresu.

Nie wszystkie bakterie są w stanie spełniać te zadania. Przed przyjęciem ich do pracy musimy spojrzeć na ich CV. To co powinno nas przekonać do ich „zatrudnienia”, to nazwa. Zróbmy kopię - - wklej do wyszukiwarki i sprawdźmy, czy dany szczep ma badania w tym kierunku, czy rzeczywiście można go nazwać psychobiotykiem.

Najlepiej dotychczas przebadanymi szczepami są *Lactobacillus helveticus* Rosell®-52 i *Bifidobacterium longum* Rosell®-175, które działają w zespole. Jako zespół mogą wykazać się odpowiednimi rekomendacjami. Kanadyjski **Departament ds. Produktów Leczniczych Pochodzenia Naturalnego i Bez Recepty** (ang. Natural and Nonprescription Health Products Directorate) potwierdził, że:

- pomagają łagodzić ogólne objawy lęku;
- wspomagają równowagę emocjonalną;
- pomagają łagodzić objawy ze strony przewodu pokarmowego wywołane przez stres.

Rekomendacji udzieliła również polska instytucja: **Stowarzyszenie Aktywnie Przeciwko Depresji**.



Rekomendacje te powstały na podstawie wcześniej przeprowadzonych badań klinicznych z udziałem ludzi zdrowych, ale żyjących w chronicznym stresie, oraz ludzi cierpiących na depresję:

- W 2008 roku naukowcy z Francji po raz pierwszy udowodnili, że przyjmowanie tych szczepów przyczynia się do **zmniejszenia intensywności występowania bólów brzucha** oraz nudności i wymiotów wywołanych przez stres.
- W 2011 roku grupa francusko-kanadyjska porównała działanie szczepów zawartych w Sanprobi Stress do efektów stosowania diazepamu – leku przeciwlękowego (Relanium). Wykazała też, że szczepy *Lactobacillus helveticus* Rosell®-52 i *Bifidobacterium longum* Rosell®-175 **zmniejszają poziom kortyzolu**.

- Kolejne dwa badania – irańskie z 2019 roku i kanadyjskie z 2020 roku przyniosły informacje na temat wartości dołączenia probiotyków do standardowej terapii depresji. Takie połączenie pozwoliło na zmniejszenie objawów psychicznych u badanych w najważniejszych psychologicznych skalach oraz **zwiększenie syntezy serotoniny** – tak niedoborowego przekąźnika w depresji.



JAK ZMNIJSZYĆ STRES NASTOLATKA?

10 RAD PSYCHIATRY



Lek. med. Agata Misera

Lekarz medycyny, od 2012 pracuje jako psychiatra dziecięcy w Berlinie, gdzie ukończyła studia medyczne. Posiadaczka czarnego pasa w karate Shotokan, utytułowana zawodniczka. Wykorzystuje elementy karate w psychoterapii dzieci i młodzieży, łącząc swoje dwie największe pasje. Pracując naukowo, zgłębia fascynujący świat mikrobioty i bada oś mózgowo-jelitową, sprawdza też możliwości wykorzystania telemedycyny w opiece psychiatrycznej nad dziećmi i młodzieżą. Z zamiłowaniem tłumaczka artykułów i książek o tematyce medycznej. W wolnym czasie oddaje się przyjemności czytania poezji i pisanie własnych wierszy. We wszystkim co robi, stara się widzieć drugiego człowieka jako całość, poszukuje nowych rozwiązań, próbuje patrzeć, by widzieć więcej.

Każdy członek rodziny wnosi „coś” od siebie do wspólnej codzienności i to „coś” jest absolutnie wyjątkowe. Czasem to „coś” jest powodem do śmiechu, czasem do płaczu, czasem powoduje złość, a nieraz jest przyczyną wielkich zmartwień. Jednak bez względu na to, osobiste „coś” jest niepowtarzalne i wyjątkowe.

Istnieje kilka sposobów na to, żeby łatwiej było rodzicom i dzieciom czerpać radość ze wspólnych chwil, żeby odważniej mówić o tym, co Was martwi, czy żeby wspólnie spędzony czas był przyjemnością, a nie przymusem. Wszystkie zasady, rady i reguły mogą jednak zadziałać tylko wtedy, jeśli każdy członek rodziny będzie postępować zgodnie z własną naturą i nie będzie próbował na siłę zmienić ani siebie, ani swoich bliskich. Zmienić można zachowanie, rytuały, a nawet sposób, w który dobieramy słowa, ale jeśli za wszelką cenę chcemy zmienić to wyjątkowe, indywidualne „coś”, szanse powodzenia są marne. Osoba niecierpliwa może nauczyć się technik, które ułatwią jej czekanie, ale nigdy nie stanie się aniołem cierpliwości. Tak jak gaduła, mimo że potrafi milczeć, na dłuższą metę nie stanie się małomówna. Czytając poradniki i szukając dobrych rad, zawsze warto dopasować to, co wydaje nam się rozsądne i wykonalne do własnych potrzeb, przekonań i możliwości. W innym wypadku niemały trud wprowadzenia w życie zmian opłacimy jedynie frustracją.

Wielu rodziców, ale i nauczycieli poszukuje sposobów, jak lepiej komunikować się z młodzieżą, która z natury zachowuje się w sposób nieprzewidywalny. Wystawia ona tym samym na próbę wyrozumiałość, cierpliwość i nerwy dorosłych, którzy niczym za dotknięciem czarodziejskiej różdżki zdają się zupełnie wypierać z pamięci czas, kiedy to ich nastoletni świat kontrastował z niezrozumiałym i denerwującym światem ich rodziców.

Oto kilka porad, które ułatwią zrozumienie nastolatka, zażegnanie domowych konfliktów i tym samym zmniejszenie jego stresu:

1. BĄDŹ EMPATYCZNY!

Obcując z nastolatkami, warto sięgnąć po własne zdjęcia z młodości i w wolnej chwili przypomnieć sobie własne uczucia i marzenia. Warto też przypomnieć sobie to głębokie rozgoryczenie będące reakcją na konkretne zasady, reguły czy poglądy. Warto jest odnaleźć nastoletnie „ja”, które otworzy nam drzwi do prawdziwego oblicza empatii.

Empatia to sposób reagowania na drugą osobę, aby za jej słowami oraz zachowaniami odnajdywać jej uczucia oraz stojące za nimi potrzeby. Ludzie z natury są empatyczni. Umożliwia im to przede wszystkim opiekę nad innymi i życie w grupie. W codziennej gonitwie myśli i wirze zadań empatia jednak schodzi na dalszy plan. Żeby sprawnie funkcjonować i szybko rozwiązywać problemy, rozwinęliśmy do perfekcji błyskawiczną ocenę danej sytuacji, uzupełnioną gotowym sposobem na rozwiązanie danego problemu. Dlatego na nastoletnią prośbę o wsparcie: „To jest bez sensu, po co mam się tego uczyć i tak ta wredna baba mnie nie lubi” reagujemy jak z procy dobrą radą: „Po co tracisz czas na myślenie, że to bez sensu, zamiast po prostu usiąść i się nauczyć. Mądry jesteś, dasz radę. A Pani B. jest nauczycielką, a nie wredną babą i nie życzę sobie, żebyś tak mówił”.



Oczywiście każdy nastolatek jest inny i za przykładowo podanym zdaniem mogą kryć się różne próby, obawy i lęki. Warto więc empatycznie spojrzeć za kulisy tych wycieczonych przez zęby słów, żeby lepiej zrozumieć motywy młodego buntownika. Zapytajmy więc z prawdziwym zainteresowaniem (bo przecież to naprawdę ciekawe!), o którą „babę” dokładnie chodzi i jak objawia się jej wredność. Opowiedzmy o własnych doświadczeniach z ludzką wredotą. Wspomnijmy, że dorosłość niesie ze sobą wiele przywilejów, ale niestety też przykre konsekwencje robienia rzeczy, na które naprawdę nie mamy ochoty. Zapytajmy dokładnie o temat do nauki, może razem uda się go sprawnie i bezboleśnie pokonać. Usiądźmy przy jednym stole z naszym nastolatkiem. My z projektem z pracy, który powoduje u nas mdłości, nasze dziecko ze swoją „bezsensowną” nauką. Często razem łatwiej przetrwać trudne chwile. Pośmiejmy się razem z treści umieszczonych w podręczniku.

Sposobów jest mnóstwo i każdy dorosły na pewno znajdzie odpowiednią drogę, żeby pokazać nastoletniemu dziecku, że ono i jego problemy są dla nas ważne. Najważniejszym krokiem jest zrozumienie, że treść przykładowego komunikatu znajduje się między wierszami...

2. BĄDŹ RODZICEM!

W kontaktach z nastolatkami pamiętajmy o tym, że to my w tej relacji jesteśmy odpowiedzialnymi dorosłymi. Nie dajmy się zwieść wrażeniu, że powinniśmy być przyjacielem własnego dziecka. Dyskutujmy, idźmy na kompromis, śmiejmy się razem i bądźmy szczerzy, ale dajmy dziecku poczucie bezpieczeństwa, swoją postawą udowadniając, że zawsze może na nas liczyć i że jako dorośli to my podejmujemy ostateczne decyzje.

Nastoletni mózg nie jest w stanie do końca przewidywać konsekwencji swoich działań, które często motywowane są ulotnymi przyjemnościami. Zadaniem rodziców jest wskazywanie tych konsekwencji, zaproszenie do wspólnej refleksji nad nimi, ale w razie kłopotów również podanie pomocnej dłoni. Próbując być przyjacielem naszego dziecka, zabieramy mu jednocześnie możliwość sprawdzenia się w relacji rodzic/dziecko. Nastolatek ma prawo mieć przed nami tajemnice, ale jednocześnie musi wiedzieć, że w razie problemów w każdej chwili może nam się zwierzyć. Musi też wiedzieć o tym, że ograniczenia i wprowadzone zasady wynikają z troski i obowiązku zapewnienia mu bezpieczeństwa.

Oczywiście nastolatek i tak będzie się przeciwko nim buntował i testował granice wytrzymałości swoich opiekunów, ale rozumienie motywów działania własnych rodziców, z biegiem czasu stanie się punktem wyjściowym do refleksji nad własnym zachowaniem. Tłumaczymy więc, dlaczego zależy nam na wcześniejszym powrocie do domu i nie wyręczajmy się przy tym sloganem „Bo ja tak mówię” lub „Póki mieszkasz w moim domu (bo dom przecież jest wspólny!), to będziesz robił, jak Ci każe”.

Jeśli boimy się o bezpieczeństwo, ustalmy wspólnie zasady, które będą akceptowalne dla nastolatka, a nam pozwolą w miarę spokojnie czekać na powrót. Ustalmy, że samotne powroty komunikacją miejską po godzinie xx są niedopuszczalne i wspólnie poszukajmy rozwiązań. Możemy wybrać taksówkę, odprowadzenie przez kolegów do domu, odebranie dziecka z imprezy o ustalonej godzinie...

Sposobów jest mnóstwo. Tajemnicą znalezienia właściwego rozwiązania jest zdanie sobie sprawy z własnych rodzicielskich lęków i priorytetów. Prezentując postawę zamkniętą i apodyktyczną, nie oczekujemy od nastolatka otwartości i gotowości do dyskusji.



3. MÓW O SWOICH EMOCJACH I PRZEŻYCIACH!

To Ty, rodzicu, jesteś największym wzorem dla swoich dzieci i dając im przykład, uczysz je, że mogą swobodnie wyrażać to, co w danej chwili czują. Zwróć przy tym uwagę na dostosowanie formy tych wypowiedzi do poziomu własnych dzieci. Staraj się też świadomie mówić, co Cię porusza, wtedy na pewno uda Ci się znaleźć odpowiednie słowa. Masz prawo czuć strach, lęk, smutek. Masz prawo też o tym mówić. Wyrażając negatywne uczucia, wspomnij też o tym, jak sobie z nimi radzisz. Będzie to ważną lekcją dla Twojego dziecka i doskonałym wstępem do dyskusji o lękach innych domowników i wspólnego poszukiwania sposobów, jak się z nimi najlepiej uporać.



4. SŁUCHAJ NASTOLATKA!

Słuchaj nastolatka, kiedy do Ciebie mówi. Jeśli jesteś zajęty i nie możesz poświęcić mu uwagi, powiedz to w spokojny i jasny sposób oraz podaj konkretną porę, kiedy z wielką chęcią i stuprocentową uwagą będziesz mógł wysłuchać, tego, co ma Ci do powiedzenia. Koniecznie dotrzymaj słowa!

Jeśli słuchasz, to z zainteresowaniem. Odłóż telefon, wyłącz telewizor, pokaż, że bez względu na temat to właśnie rozmowa z Twoim dzieckiem jest w tym momencie najważniejsza. Pamiętaj, że czasem wystarczy właśnie zamienić się w słuch i z bliskiem w oczach i uśmiechem delektować się tą chwilą. To, że nastolatek chce nam coś opowiedzieć, nie oznacza, że zawsze musimy jego opowieść podsumować dobrą radą i pedagogiczną pointą. Jeśli nie rozumiesz myśli i odczuć swojego dziecka, zapytaj o nie wprost. Bez osądu, że „to głupota”, że „nie można być tak naiwnym” i „ja w Twoim wieku...”.

Pytaj tak, jakbyś nie znał świata i nie miał własnych doświadczeń. I pamiętaj, masz prawo czuć inaczej i nie zgadzać się z opiniami Twojego dziecka. Powiedz mu o tym, nie atakując jego punktu widzenia. Jeżeli prowadzicie zażarte dyskusje na tematy egzystencjalne i wykrzykujecie swoje racje, tocząc prawdziwą wojnę na argumenty, to koniecznie systematycznie rozmawiajcie o tym, że w ten sposób zwalczacie swoje argumenty, a nie siebie. W każdej rodzinie można spotkać różne style prowadzenia dyskusji na kontrowersyjne tematy i dopóki panuje wolność słowa, a wszyscy debatujący wiedzą, że w kłótni chodzi o poglądy, a nie o to, czy druga osoba jest mądra, głupia, kochana, akceptowana itd., to nie ma powodów do zmartwień. Wręcz przeciwnie takie emocjonujące dyskusje mogą być bardzo rozwijające, o ile każdy ma prawo być wysłuchany.

Pamiętaj, że Twoje dziecko może mieć odmienne zdanie i nie czyni go to złym człowiekiem. Pamiętaj też o tym, że mózg młodego człowieka kształtuje się do ok. 25. roku życia, a wymiana zdań jest doskonałą pożywką do tworzenia nowego ładu w młodej głowie. A zatem traktuj dyskusję ze swoim dzieckiem jako środek do dalszego rozwoju, a nie jako scenę do udowadniania własnych racji.



5. AKCEPTUJ UCZUCIA!

Akceptuj uczucia dziecka. Jeśli nie rozumiesz dlaczego dziecko mówi lub robi pewne rzeczy, zapytaj. Wybierz się wspólnie z dzieckiem na wędrowkę po zakamarkach jego umysłu. Wspólnie zawsze łatwiej rozwiązuje się skomplikowane zagadki. Pamiętaj, że dziecko jest osobną jednostką i ma prawo czuć inaczej niż Ty. Pracujcie nad tym, żeby kulturalnie i z szacunkiem mówić o swoich odczuciach, ale też wyrażać sądy o innych.

Nie musisz jednak akceptować wszystkich zachowań w obawie o to, że nastolatek poczuje się odrzucony. Każdy człowiek niesie ze sobą bagaż różnych upodobań, zachowań, poglądów. To, że nie akceptujesz makijażu u dwunastolatki, nie znaczy, że jeśli ona się pomaluje, Ty przestaniesz ją kochać. To, że jesteś wściekły na swojego szesnastolatka za to, że Cię oszukał, robiąc sobie tatuaż, mimo że wie, jak bardzo jesteś przeciwny „oszpecaniu w ten sposób własnego ciała”, to nie znaczy, że wyrzucisz go z domu.

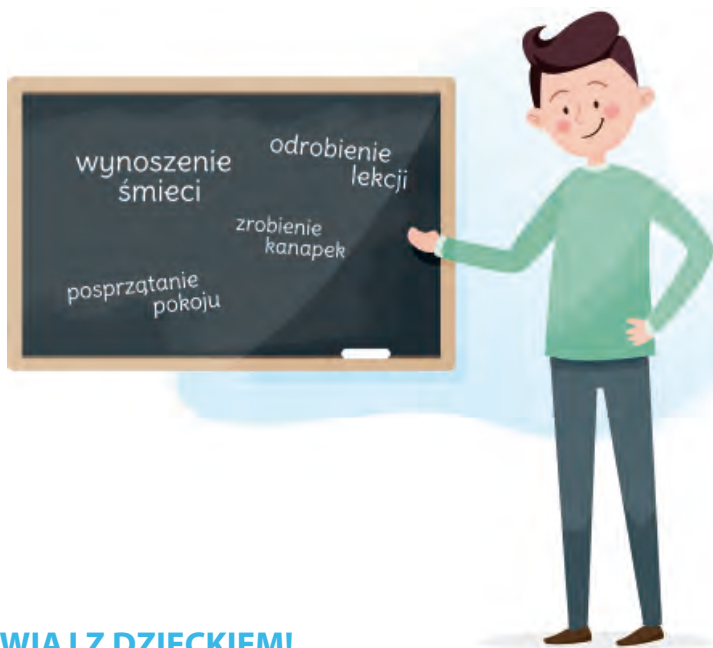
Niemniej jednak masz prawo powiedzieć o swoich uczuciach i o tym, że czujesz się oszukany i zraniony przez zachowanie Twojego dziecka. Autonomia, choć ciężka do zaakceptowania przez rodziców, jest jednym z najważniejszych szczebli rozwoju naszych dzieci. Silny kręgosłup moralny, budowany od urodzenia, i relacja z bliskim otoczeniem, oparta na szacunku i zaufaniu, mogą uchronić młodych ludzi przed błędami niosącymi ze sobą poważne konsekwencje. Wykrzyżowane zakazy i kary z biegiem czasu przestają bowiem być jakkolwiek przeszkodą i stają się jedynie elementem gry w kotka i myszkę.



6. WPROWADŹ PRIORYTETY!

Jako rodzic zastanów się, co jest dla Ciebie priorytetem w postępowaniu Twojego dziecka. Mów o tym otwarcie i konsekwentnie egzekwuj te kwestie. Pamiętaj przy tym, że nie wszystkie kwestie są tak samo ważne. Głośna muzyka w pokoju, porządek, szczerość, szacunek, pomoc w domu, używki, punktualność, zaangażowanie, wspólne spędzanie czasu, dobre oceny, schludny wygląd, odpowiednie hobby... Jeżeli na Twojej liście znajdzie się zbyt dużo wymagań, które będziesz próbował za wszelką cenę kontrolować i egzekwować, nastolatek poczuje się (słusznie!) osaczony.

Wybierz 2-3 punkty. Wytlumacz, dlaczego są dla Ciebie ważne i omówcie konsekwencje nietrymania się wyznaczonych zasad. To pozwoli Wam uniknąć niepotrzebnych dyskusji. Nie znaczy to oczywiście, że należy ignorować wszystkie pozostałe punkty, jednak czasem opłaca się przymknąć oko na rzecz mniej istotną, niż pozwoli zmieniać się w gramofon ze zdartą płytą, która od rana do nocy tylko wymaga i marudzi.



7. ROZMAWIAJ Z DZIECKIEM!

Rozmawiaj z dzieckiem o otaczającym Was świecie, o rzeczywistości, w której się znajdujecie, o marzeniach, fantazjach, o tym co Was denerwuje i wzrusza. Nie prowadź przesłuchania. Rozmowa jest zawsze obustronna i potrzebuje miejsca oraz czasu, żeby można było się nią delektować. Jeśli nastolatek na pytania odpowiada jedynie zdawkowo, spróbuj Ty opowiadać o swoim dniu. Możesz również opowiedzieć o konfliktach w pracy, złym humorze, chęci doprowadzenia do porządku kierowców, którzy najwidoczniej przez pomyłkę otrzymali prawo jazdy... Bardzo szybko okaże się, że światy dorosłych i młodzieży wcale nie są aż tak różne...



8. DBAJ O SIEBIE!

Dbaj o siebie i pamiętaj, że szczęśliwy rodzic to szczęśliwe dziecko. Tłumacz dziecku, że potrzebujesz też czasu dla siebie. Opowiedz, dlaczego jest to dla Ciebie ważne. Rozmawiajcie o tym, jak najlepiej można pogodzić swoje potrzeby z wymaganiami codzienności, żeby zachować równowagę. Ani egoizm, ani bezgraniczne poświęcenie nie sprawią, że domownicy będą szczęśliwi. Mając własne hobby i pielęgnując własne kontakty ze znajomymi, a jednocześnie nie zaniedbując swoich najbliższych, stajesz się najlepszym przykładem dla nastolatka, który dopiero uczy się organizować swój wolny czas.





9. RELAKSUJ SIĘ!

Relaksuj się i naucz tego swoich dzieci. Możesz korzystać z technik relaksacji lub wspólnie z najbliższymi zrobić katalog relaksujących czynności. Pamiętaj, że ćwiczenie czyni mistrza. Nawet jeśli wspólne ćwiczenia mogą na początku wydawać się dziwne, a medytująca mama może być powodem do żartów, to na dłuższą metę każdy domownik zauważy, że dzięki krótkim ćwiczeniom można poczuć się lepiej... Nawet jeśli nastolatek się do tego nie przyzna, może za zamkniętymi drzwiami też wypróbuje kilka technik. Bo przecież każdy, niezależnie od wieku, uwielbia być zrelaksowany i jeśli tylko potrafi i zdaje sobie sprawę, że są sposoby, żeby zredukować stres, to będzie próbował poczuć się lepiej.

10. BĄDŹ SOBĄ!

Dzieci, niezależnie od wieku, są bardzo wyczulone na sprzeczne sygnały. Jeśli jesteś zdenerwowany, nie udawaj, że masz dobry humor. Jeśli obawiasz się jakiejś sytuacji, nie oszukuj, że wcale się nie stresujesz. Pomożesz sobie i swoim bliskim, jeśli będziesz szczery. Razem na pewno uda Wam się znaleźć sposób, jak poprawić Tobie humor lub zredukować lęk. Dzieci są z reguły empatyczne, jeśli wytłumaczy im się daną sytuację.

Pamiętaj jednak, że to Ty jesteś rodzicem i dziecko może być wspaniałym doradcą, ale to Ty musisz je chronić i to Ty podejmujesz ostateczne decyzje. Pamiętaj też o zdrowej diecie, aktywności fizycznej i zdrowym trybie życia. Staraj się aktywnie spędzać wolny czas i być przykładem dla Twoich dzieci. Nie musisz od razu startować w maratonie! Spacer, wycieczki rowerowe, piknik w lesie, kilka wspólnych rzutów do kosza czy wizyta w parku trampolin absolutnie wystarczą.

Poza tym nie zapominaj o mikrobiocie. Dbaj o Twoje bakterie w jelicie i bakterie Twoich domowników, a one na pewno odwdzięczą się Wam dobrym samopoczuciem i pogodnym nastrojem, a także pomogą uporać się z uciążliwymi skutkami stresu. Zajrzyj do działu **Psychobiotyki – bakterie na stres**.



9 RAD DIETETYKA



Prof. dr hab. n. med. Ewa Stachowska



Specjalista biologii medycznej i nauk o żywieniu. Doświadczenie zawodowe zdobyła m. in. w Instytucie Chemii Bioorganicznej PAN w Poznaniu, Collegium Medicum UJ, Universidad de Navarra (Hiszpania) oraz Strydehlyde University (Wielka Brytania). Kieruje Zakładem Biochemii i Żywienia Człowieka Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie. Bada nowoczesne rozwiązania w dietoprofilaktyce i dietoterapii. Jej dorobek naukowy obejmuje ponad 150 publikacji. Jednym z ostatnich projektów badawczych, którym kierowała było „Odżywianie i stan mikroflory jelitowej jako potencjalna przyczyna zaburzeń funkcjonowania emocjonalnego człowieka”, FSN (2018).

Czy odpowiednie żywienie może poprawić nastrój? Tak i ma w tym swój udział mikrobiota jelitowa. Odpowiednio dożywiona może wesprzeć nas chociażby poprzez produkcję tryptofanu – aminokwasu, który jest prekursorem serotoniny – hormonu szczęścia. Aż 90% serotoniny produkowanej jest zresztą w jelitach. I chociaż neuroprzekaźniki produkowane przez bakterie nie potrafią przekroczyć bariery krew-mózg, to mogą oddziaływać (i oddziałują!) poprzez jelitowy układ nerwowy.

Pytanie, które nasuwa się tu automatycznie, to: **Jaka dieta będzie najlepsza dla naszych bakterii i samopoczucia?** Jako że w patofizjologii depresji coraz bardziej podkreśla się rolę procesu zapalnego, a u chorych widoczny jest wyraźny wzrost cytokin prozapalnych (m.in. IL-1, IL-8 i TNF-alfa) we krwi, najlepszą odpowiedzią będzie: dieta przeciwzapalna. Najlepsze notowania w tym obszarze ma dieta śródziemnomorska. Oczywiście nie ta współczesna, zwesternizowana, oparta na pizzy, gelato i makaronach. Tylko dieta bogata w warzywa i owoce, dobre tłuszcze typu oliwa tłoczona na zimno, nieprzetworzone białko: ryby, kozi ser, rośliny strączkowe i jedynie odrobina mięsa oraz węglowodany złożone.

1. WARZYWA

Warto jeść nawet 6 porcji warzyw dziennie. Im bardziej będzie zróżnicowany jadłospis pod tym względem, tym lepiej. Czasami, gdy zrobimy rachunek sumienia, okaże się, że jadamy tylko pomidory i ogórki, może jeszcze surówkę z marchewki od święta.

Szpecially dzieci i młodzież mają problem z „pokochaniem” warzyw. Jak pomóc im przezwyciężyć opór? Wprowadzajcie nowe warzywa powoli, małymi kroczkami i nie zrażajcie się: może bób do obiadu nie zostanie przyjęty z zadowoleniem, ale już w paście na kanapkę przejdzie bez bólu. Pobawcie się z dzieckiem w barmana, który przygotowuje kolorowe koktajle: szpinak z bananem potrafi pozytywnie zaskoczyć!

Nastolatki uwielbiają fast foody i ciężko ich przekonać, że to nie jest zdrowa żywność. Można jednak zrobić „szybkie jedzenie” w zdrowszej formie: chipsy z jarmużu, frytki z batatów, burger z buraka. Internet jest pełen pomysłów.



2. RYBY

W diecie śródziemnomorskiej przeważają małe, tłuste ryby, np. sardynki. Małe – bo mniej kumulują metali ciężkich. Można nawet zjeść 5-6 porcji tygodniowo. Ryby morskie to bogactwo wielonasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 PUFA. Są mocne dowody wskazujące na to, że osoby stosujące dietę bogatą w ryby mają niższe wskaźniki depresji, niż osoby jedzące ryby sporadycznie.

Szpecially warto podkreślić antydepresyjne działanie kwasu eikozapentaenowego (EPA). Kwas ten był podawany pacjentom, którzy przyjmowali antydepresanty. Odpowiedź na leczenie była zdecydowanie lepsza, gdy lekowi towarzyszył EPA.

Tłuszcze omega-3 PUFA mają udowodniony charakter przeciwzapalny, zmieniają również skład mikrobioty jelitowej na bardziej dla nas korzystny.

3. POLIFENOLE

Polifenole – są to związki fitochemiczne obecne w roślinach o silnym działaniu przeciwzapalnym. Znajdują się głównie w skórce i pestkach. Biorą udział w bezpośrednim „wymiataniu” z organizmu wolnych rodników tlenowych. Wolne rodniki są to cząsteczki, które nie posiadają pary. Starają się więc odebrać „partnera” innym atomom, np. atomom białka. Stałe niszczenie struktury białek ma zły wpływ na nasze zdrowie. A w jaki sposób dochodzi do nadmiaru wolnych rodników w organizmie? Wpływ ma m.in. wysokoprzetworzona dieta i zanieczyszczenie środowiska.

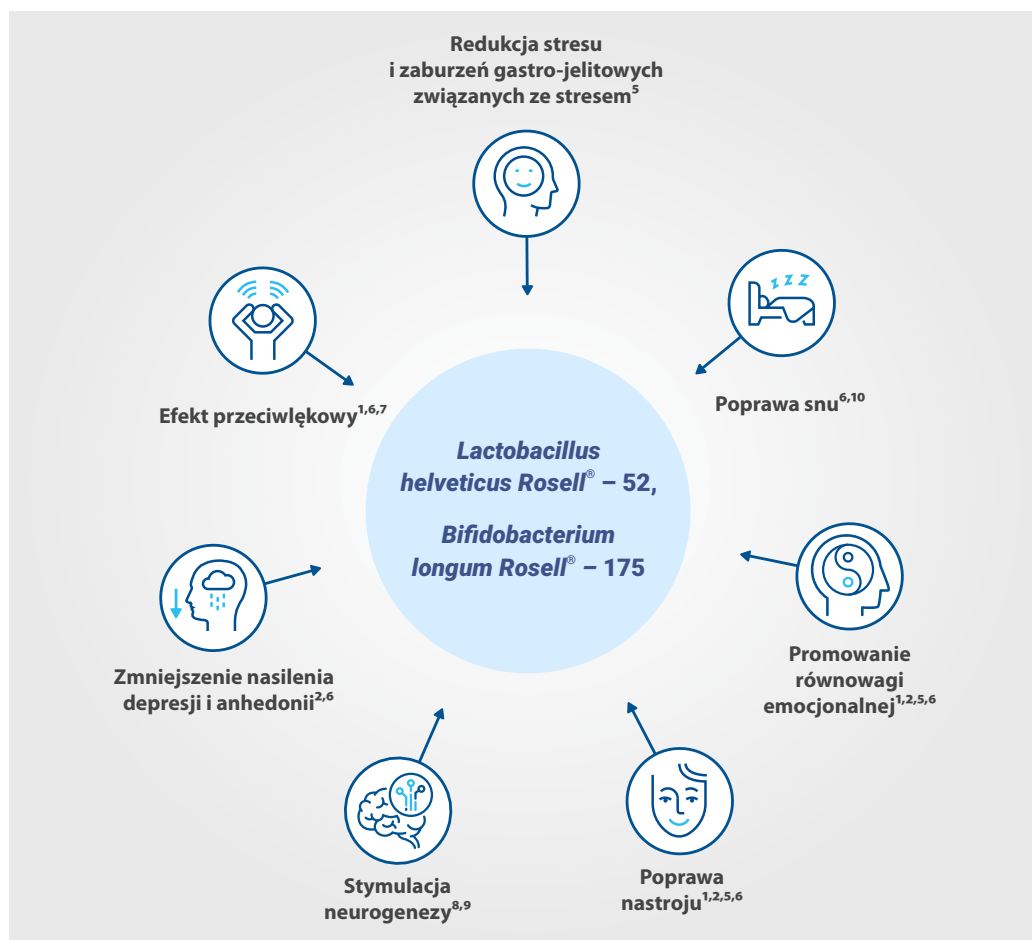
Na szczycie listy produktów o najwyższych stężeniach przeciwutleniaczy znajdują się jeżyny, zielona herbata, orzechy włoskie, truskawki, karczochy, żurawina, parzona kawa, maliny, orzechy pekan, jagody, mielone goździki, sok winogronowy i gorzka czekolada. Cztery najbardziej antyoksydacyjne przyprawy to oregano, imbir, cynamon i kurkuma.

Oprócz działania przeciwzapalnego polifenole także przyczyniają się do stymulacji wzrostu pożytecznych bakterii typu *Lactobacillus* i *Bifidobacterium* w jelicie grubym oraz do hamowania rozrostu bakterii patogennych.



4. PROBIOTYKI

A szczególnie ich podgrupa: psychobiotyki, czyli szczepy bakteryjne przynoszące korzyści dla zdrowia psychicznego poprzez interakcję z osią mózgowo-jelitową. Tylko niektóre szczepy mogą aktywować szlaki nerwowe i chronić organizm przed stresem. Wśród nich należy wyróżnić dwa szczepy: *Lactobacillus helveticus* Rosell®-52 i *Bifidobacterium longum* Rosell®-175. To kompozycja, która przeszła wiele badań klinicznych. Badacze sprawdzili m.in. że działając w duecie, szczepy te mogą m.in. łagodzić dolegliwości żołądkowo-jelitowe związane ze stresem, obniżać stężenie hormonu stresu – kortyzolu, wspomagać terapię lekami antydepresyjnymi i zwiększać wytwarzanie serotoniny z tryptofanu. Terapia psychobiotykami powinna obejmować także zastosowanie prebiotyków, wspierających wzrost komensalnych bakterii jelitowych.



5. PREBIOTYKI

Prebiotyki są to takie substancje, które są obecne w pożywieniu lub mogą być suplementowane w celu pobudzenia rozwoju mikrobioty jelitowej. Przez to, że są odporne na działanie enzymów w żołądku, bez przeszkód trafiają do jelita grubego, gdzie „zajmują się” nimi bakterie jelitowe. Prebiotyki tym się różnią od probiotyków, że nie zawierają żadnych mikroorganizmów, a jedynie substancje, które stymulują ich wzrost. Prebiotyki można znaleźć w produktach zbożowych (np. w chlebie razowym, płatkach owsianych), ziołach (np. w natce pietruszki), owocach (np. bananach) i warzywach (np. cebuli, czosnku, porze, szparagach). Jak widać, nie jest trudno je odnaleźć. Mimo to, przecięty Polak nie dostarcza wystarczającej ilości błonnika (który jest ważnym prebiotykiem) wraz z dietą. Badania zaś wykazały, że włączenie błonnika z warzyw i produktów ziarnistych (około 27 g dziennie) do diety osób z depresją wiązało się z ponad 40% redukcją objawów depresyjnych.



6. KISZONKI

Kiszonki są bogatym źródłem witamin z grupy B. To rezultat fermentacji żywności przez bakterie. Szacuje się że mikroorganizmy produkują 37% dziennego pokrycia zapotrzebowania na kwas foliowy (B9), 31% na kobalaminę (B12) i 86% na pirodoksynę (B6), czyli witaminy, których często brakuje w grupach osób z depresją.

Przy okazji należy obalić pewien mit: kiszonki nie są probiotykami, nie spełniają bowiem ich definicji. Aby nazwać produkt probiotykiem, musi on mieć w sobie żywe drobnoustroje, które po podaniu w odpowiedniej ilości wywołują pozytywny efekt zdrowotny. Probiotyki, które znajdziemy na aptecznej półce, powinny więc mieć badania potwierdzające ich właściwości oraz spełnić surowe wymogi jakościowe. Kiszonek i produktów fermentowanych nikt pod tym kątem nie bada, bo też ich celem nie jest terapia. Sięgajmy po kiszonki, bo są zdrowe, ale wybierając probiotyk, poszukajmy dobrego producenta, który dba o kwestie naukowe i jakościowe.



Jak pocieszyć mikrobiotę?

Bakterie jelitowe – tak jak i my – lubią dobrze zjeść.
Humor poprawiają im szczególnie produkty fermentowane, a także probiotyki i prebiotyki.



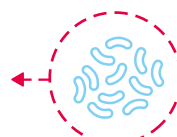
Dieta

Kiszonki (kiszona kapusta, ogórki, pomidory i inne warzywa) fermentowane produkty mleczne, (kefir, jogurt, zsiadłe mleko) chleb na zakwasie, inne fermentowane potrawy (kimchi, kombucha, tempeh).



Probiotyki

Kluczem jest przyjmowanie szczepów probiotycznych o udowodnionym, korzystnym działaniu na zdrowie psychiczne. Takimi szczepami są ***Lactobacillus helveticus* Rosell-52** oraz ***Bifidobacterium longum* Rosell-175**.



Prebiotyki

To substancje, które „dokarmiają” bakterie o korzystnym dla naszego organizmu profilu. Przykłady prebiotyków: inulina (cykorja), galaktooligosacharydy (sfermentowane mleko) i skrobia oporna (schłodzone ziemniaki).

Źródło: E. Stachowska, J. Grenke „Dieta na poprawę nastroju. Żywność dla osób z depresją”

7. GRZYBY

Grzyby mają w swoim składzie wiele cennych składników, np. witaminy z grupy B (tiamina, pirydoksyna, ryboflawina, biotyna), które są niezbędne do syntezy neurotransmiterów. W grzybach znajdziemy też witaminę C i tokoferole, które są antyoksydantami, czyli niszczą wolne rodniki.

Grzyby są znakomitym źródłem cennych dla układu nerwowego mikroelementów: cynku, selenu i miedzi. Wspomniane pierwiastki znajdziemy w niemal każdym grzybie jadalnym, ale najwięcej w pieczarkach, kurkach i czubajkach kaniach. Dodatkowo kurka ma wysoką zawartość serotoniny i innych substancji pozytywnie wpływających na pracę mózgu: melatoniny, tryptofanu czy indolu.

Niektóre grzyby mają potężną moc antyoksydacyjną! Takim „antyoksydacyjnym mocarzem” jest podgrzybek brunatny.



8. ORZECHY I NASIONA

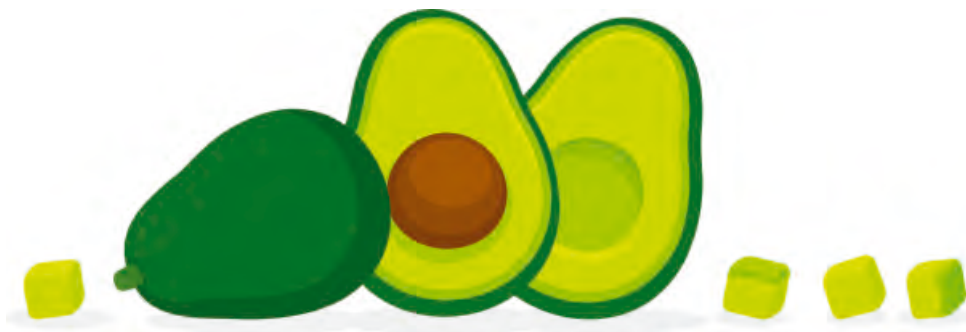
Mają wiele cennych mikroelementów. Orzechy, szczególnie włoskie i brazylijskie, są źródłem selenu. Niski poziom tego pierwiastka może doprowadzić do depresji, bezsenności i osłabienia układu nerwowego. Kolejnym ważnym składnikiem mineralnym jest magnez, którego niedobór może powodować rozdrażnienie, bóle głowy i nadciśnienie. Znajdziemy go w orzechach, ale i pestkach dyni. Te nasiona są również wspaniałym dostawcą potasu, fosforu i cynku. Zwróćmy też uwagę na siemię lniane, do którego przekonują zawzięcie naukowcy z Uniwersytetu w Kopenhadze. Jest ono bogate w kwasy omega-3 i przeciwutleniacze. Działa więc korzystnie na prawidłową pracę mózgu.

Orzechy, migdały i pestki dyni zapewniają nam dostawę fenyletyloaminy (PEA). Jest to neurotransmitter o działaniu antydepresyjnym. Stymuluje mózg do wytworzenia innych ważnych neuroprzekaźników: dopaminy i serotoniny.



9. AWOKADO

Należy do tzw. superfood, czyli superżywności. I choć wiele produktów jest tak nazywane na wyrost, awokado zasługuje na to miano. Zawiera białko roślinne, dobre dla organizmu nienasycone kwasy tłuszczowe i witaminę E. Dzięki temu, że normuje poziom cukru we krwi, zapobiega wahaniom nastrojów.



8 RAD DLA TWOJEGO DZIECKA

8 sposobów na zredukowanie stresu



Śpij dobrze

Sen dostarcza energii i poprawia nastrój.



Stosuj techniki relaksacyjne

Poznaj medytację, metodę mindfulness i jogę.



Wzmocnij swoją sieć społeczną

Zapisz się na nowe zajęcia lub dołącz do grupy wsparcia.



Zarządzaj czasem

Zaplanuj nie tylko naukę, ale i odpoczynek.



Rozwiązuj problemy

Im szybciej się nimi zajmiesz, tym szybciej przestaniesz o nich myśleć.



Zadbaj o siebie

Masaż, spacer, a może wypad do kina? Wybierz swoją nagrodę.



Poproś o pomoc

Potrzebujesz wsparcia? Porozmawiaj z rodzicami, nauczycielem bądź terapeutą.



Nakarm swoje bakterie!

Wypróbuj psychobiotyty, czyli probiotyki, które łagodzą objawy stresu i zmniejszają poziom kortyzolu.

Bibliografia:

1. White A., Hingston R. (2019), A primer on Alcohol and Adolescent Brain Development: Implications for Prevention, w: Z. Sloboda, H. Petras, E. Robertson, R. Hingston, Prevention of Substance Use (s. 3-18), Switzerland: Springer Nature Switzerland.
2. "Zachowania zdrowotne polskiej młodzieży na tle rówieśników z 42 krajów". Międzynarodowe badanie HBSC 2017-2018 (Health Behaviour in School-aged Children).
3. Rathus J.H., Miller A.L., DBT Skills Manual for Adolescents, New York, 2015.
4. Chatizow J., „Depresja i samobójstwa dzieci i młodzieży”, Warszawa, 2018.
5. van Praag H. M. (2005). Can stress cause depression?. The world journal of biological psychiatry: The official journal of the World Federation of Societies of Biological Psychiatry, 6 Suppl 2, 5–22. <https://doi.org/10.1080/15622970510030018>.
6. Landowski J., (2001b), Zespoły depresyjne – przewlekła aktywacja układu stresu., [w:] Dudek D., Zięba A., (red.), Depresja w chorobie niedokrwiennej, Kraków, Biblioteka Psychiatrii Polskiej, 25-35.
7. Gastrointestinal symptoms in psychiatry: comparison of direct applications and referrals. Available at: <http://www.dusunenadamdergisi.org/ing/fArticleDetails.aspx?MkID=1125>. (Accessed: 19th November 2018)
8. Stasi, C. et al. Subthreshold Psychiatric Psychopathology in Functional Gastrointestinal Disorders: Can It Be the Bridge between Gastroenterology and Psychiatry? Gastroenterol Res Pract 2017, (2017).
9. L. Diop et al., Probiotic food supplement reduces stress-induced gastrointestinal symptoms in volunteers: a double-blind, placebo-controlled, randomized trial, „Nutrition Research”, 28, no. 1 (January 2008), s. 1-5. doi: 10.1016/j.nutres.2007.10.001.
10. M. Messaoudi et al., Assessment of psychotropic-like properties of a probiotic formulation (Lactobacillus helveticus R0052 and Bifidobacterium longum R0175) in rats and human subjects, „The British Journal of Nutrition”, 105, no. 5 (March 2011), s. 755-764. doi: 10.1017/S0007114510004319. Epub 2010 Oct 26.
11. M. Messaoudi et al., Beneficial psychological effects of a probiotic formulation (Lactobacillus helveticus R0052 and Bifidobacterium longum R0175) in healthy human volunteers, „Gut Microbes”, 2, no. 4 (July-August 2011), s. 256-261. doi: 10.4161/gmic.2.4.16108. Epub 2011 Jul 1.
12. C.J.K. Wallace et al., The Effects of Probiotics on Symptoms of Depression: Protocol for a Double-Blind Randomized Placebo-Controlled Trial, „Neuropsychobiology”, February 13, 2019:1-9. doi: 10.1159/000496406.
13. A. Kazemi et al., Effect of probiotic and prebiotic vs placebo on psychological outcomes in patients with major depressive disorder: A randomized clinical trial, „Clinical nutrition (Edinburgh, Scotland)”, 28, no. 2 (April 2019). doi: 10.1016/j.clnu.2018.04.010. Epub 2018 Apr 24.
14. Leonard B.E. Inflammation and depression: a causal or coincidental link to the pathophysiology? Acta Neuropsychiatr. 2018;30(1):1-16. doi:10.1017/neu.2016.69.
15. Li F., Liu X., Zhang D. Fish consumption and risk of depression: a meta-analysis. J Epidemiol Community Health. 2016;70(3):299-304. doi:10.1136/jech-2015-206278.
16. Hibbeln J.R. Fish consumption and major depression. Lancet. 1998;351(9110):1213. doi:10.1016/S0140-6736(05)79168-6.
17. Nemets B., Stahl Z., Belmaker R.H. Addition of omega-3 fatty acid to maintenance medication treatment for recurrent unipolar depressive disorder. Am J Psychiatry. 2002;159(3):477-479. doi:10.1176/appi.ajp.159.3.477.
18. Peet M., Horrobin D.F. A dose-ranging study of the effects of ethyl-eicosapentaenoate in patients with ongoing depression despite apparently adequate treatment with standard drugs. Arch Gen Psychiatry. 2002;59(10):913-919. doi:10.1001/archpsyc.59.10.913.
19. Mazzocchi A., Leone L., Agostoni C., Pali-Schöll I. The Secrets of the Mediterranean Diet. Does [Only] Olive Oil Matter? Nutrients. 2019;11(12). doi:10.3390/nu11122941.
20. Watson H., Mitra S., Croden F.C. et al. A randomised trial of the effect of omega-3 polyunsaturated fatty acid supplements on the human intestinal microbiota. Gut. 2018;67(11):1974-1983. doi:10.1136/gutjnl-2017-314968.

21. Chiva-Blanch G., Badimon L. Benefits and Risks of Moderate Alcohol Consumption on Cardiovascular Disease: Current Findings and Controversies. *Nutrients*. 2020;12(1):108. doi:10.3390/nu12010108.
22. Sies H., Stahl W., Sevanian A. Nutritional, dietary and postprandial oxidative stress. *J Nutr*. 2005;135(5):969-972. doi:10.1093/jn/135.5.969.
23. Gopinath B., Flood V.M., Burlutsky G., Louie J.C.Y., Mitchell P. Association between carbohydrate nutrition and prevalence of depressive symptoms in older adults. *Br J Nutr*. 2016;116(12):2109-2114. doi:10.1017/S0007114516004311.
24. Kim W.K., Shin D., Song W.O. Are Dietary Patterns Associated with Depression in U.S. Adults? *J Med Food*. 2016;19(11):1074-1084. doi:10.1089/jmf.2016.0043.
25. Sakai H., Murakami K., Kobayashi S., Suga H., Sasaki S. Three-generation Study of Women on Diets and Health Study Group. Food-based diet quality score in relation to depressive symptoms in young and middle-aged Japanese women. *Br J Nutr*. 2017;117(12):1674-1681. doi:10.1017/S0007114517001581.
26. Aslam H., Green J., Jacka F.N. et al. Fermented foods, the gut and mental health: a mechanistic overview with implications for depression and anxiety. *Nutr Neurosci*. Published online November 11, 2018:1-13. doi:10.1080/1028415X.2018.1544332.
27. Magnúsdóttir S., Ravcheev D., de Crécy-Lagard V., Thiele I. Systematic genome assessment of B-vitamin biosynthesis suggests co-operation among gut microbes. *Front Genet*. 2015;6:148. doi:10.3389/fgene.2015.00148.
28. Kim W.K., Shin D., Song W.O. Are Dietary Patterns Associated with Depression in U.S. Adults? *J Med Food*. 2016;19(11):1074-1084. doi:10.1089/jmf.2016.0043.

Stowarzyszenie Aktywnie Przeciwno Depresji im. dra Dariusza Wasilewskiego

Stowarzyszenie powstało w odpowiedzi na problem społeczny, jakim wciąż pozostaje stygmatyzacja i wykluczenie społeczne osób chorujących psychicznie, a co za tym idzie zachodzącą potrzebą szeroko pojętej edukacji społecznej, nie tylko poprzez przekazywanie podstawowej wiedzy z zakresu psychopatologii, ale poprzez próby odwoływania się do potrzeby empatii oraz konieczności respektowaniu społecznej normy równości.

Zostało utworzone w 2003 r. z inicjatywy osób zawodowo związanych ze zdrowiem psychicznym oraz tych, którzy z racji przebytych doświadczeń chcieli zaangażować się w działalność prospołeczną (zwłaszcza ówczesnego Przewodniczącego ds. Walki z Depresją przy Ministrze Zdrowia dra n. med. Dariusza Wasilewskiego).

Jest organizacją pozarządową (NGO), spełniającą warunki Organizacji Pożytku Publicznego, nieprowadzącą działalności gospodarczej, utrzymujące się wyłącznie ze składek członków, darowizn oraz działalności statutowej.

Od 2004 roku organizuje Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją, który został ustanowiony na 23 lutego przez Ministra Zdrowia Mariusza Łapińskiego w roku 2001.

Od 2010 jest członkiem i przedstawicielem w Polsce European Depression Association, organizując z jego ramienia European Depression Day przypadający 1 października.

Celem działalności Stowarzyszenia jest:

- informowanie społeczeństwa o przyczynach, skutkach, objawach, przebiegu i leczeniu depresji;
- upowszechnianie wiedzy o współczesnych metodach leczenia chorób psychicznych, a w szczególności o osiągnięciach medycyny w tej dziedzinie na świecie;
- kształtowanie zachowań i stylów życia korzystnych dla zdrowia psychicznego oraz zapobieganie uzależnieniom;
- wpływanie na politykę zdrowotną państwa w zakresie leczenia chorób psychicznych;
- świadczenie szeroko pojętej pomocy osobom cierpiącym na depresję i ich rodzinom;
- rozwijanie kontaktów z krajowymi i zagranicznymi środowiskami związanymi z działalnością statutową Stowarzyszenia;
- skupianie wokół idei Stowarzyszenia lekarzy i naukowców z kraju i zagranicy oraz innych osób i instytucji popierających cele Stowarzyszenia.
- profilaktyka i promocja zdrowia psychicznego.

Stowarzyszenie realizuje swoje cele poprzez:

- organizowanie akcji edukacyjnych na temat depresji i innych zaburzeń psychicznych;
- założenie i prowadzenie telefonu zaufania dla pacjentów z depresją i ich rodzin;
- organizowanie nieodpłatnych ośrodków diagnostyczno-terapeutycznych dla pacjentów z depresją;
- prowadzenie szkoleń podnoszących kwalifikacje zawodowe kadry medycznej, pracowników opieki społecznej, pedagogów oraz innych zainteresowanych osób;
- organizowanie i nadzorowanie grup wsparcia i grup samopomocowych dla chorych na depresję i ich rodzin;
- promowanie badań naukowych dotyczących zaburzeń depresyjnych;
- prowadzenie działalności wydawniczej poświęconej tematyce depresji;
- inne formy działania służące szeroko pojętej realizacji celów statutowych.

Adres:

ul. Ksawerów 3, 02-656 Warszawa

e-mail: info@depresja.org

KRS: 0000180749

Nr konta: 94 1090 1043 0000 0001 0191 6962

Broszura została wydana dzięki wsparciu producenta suplementu diety



oraz Polskiej Fundacji Przeciwdziałania Uzależnieniom



www.pfpu.pl

www.iie.pfpu.pl

E-mail: fundacja@pfpu.pl

Tel.: 91 823 88 04

Zbuduj odporność na stres!

Problemy są nieuniknione, ale możesz nauczyć się na nie odpowiednio reagować. Pamiętaj, odporność zaczyna się w jelitach...

Bakterie probiotyczne w **SANPROBI® Stress**

- *Lactobacillus helveticus* Rosell® - 52;
- *Bifidobacterium longum* Rosell® - 175

Produkt posiada pozytywną opinię Instytutu „Pomnik-Centrum Zdrowia Dziecka” nr 127/OP.



suplement diety



Produkt bezpieczny dla dzieci po ukończeniu 3. roku życia



Produkt bez glutenu



Produkt bez laktozy, białek mleka



SANPROBI®
Premium



SANPROBI®
Barrier



SANPROBI®
Active&Sport



SANPROBI®
IBS



SANPROBI®
4Enteric



SANPROBI®
Osteo



SANPROBI®
Super Formula

Chcesz wiedzieć więcej?

Zeskanuj kod i odwiedź stronę:
<https://nastolatekwstresie.com.pl>

