



Ведение примитивного образа жизни - наилучшее средство от продолжительных депрессий. К такому любопытному выводу пришел Стивен Иларди - профессор психологии Университета из Канзаса. Данный вывод был получен путем изучения привычек и образа жизни наших первобытных пращуров.

Самым главным виновником психических расстройств человека, как полагает ученый, является ни, что иное, как современный стиль жизни. Если же лет сто назад депрессии было подвержено лишь 1 процент населения, то на сегодняшний день - каждый 5-й человек страдает той или иной формой депрессии.

Лишь половина пациентов испытывает облегчение благодаря антидепрессантам. Остальным же, как полагает ученый, вполне могут помочь привычки наших далеких предков.

В частности, профессором Стивеном Иларди разработаны следующие рекомендации - это увеличение потребления кислот омега-3, принимать активное участие в коллективной деятельности, увеличить количество времени на общение с людьми. А также как можно чаще и, что самое главное дольше бывать на солнце, совершать пешие прогулки на свежем воздухе, постараться повысить физическую активность и постараться обеспечить себя полноценным и качественным сном – пишет сайт [sunhome.ru](http://sunhome.ru)