

DIETA W PROFILAKTYCE I LECZENIU DEPRESJI

Plan szkolenia

Dieta w profilaktyce i leczeniu depresji

Depresja to choroba, która rozpoznawana jest prawidłowo tylko w przypadku 30-50% osób, które zgłaszają się do lekarza pierwszego kontaktu. Zdarza się, że jej pierwsze objawy są lekceważone i mylone z przygnębieniem. Leczenie depresji obejmuje zarówno metody farmakologiczne, psychoterapię jak i metody o charakterze wspomagającym, m.in. muzykoterapię, techniki relaksacyjne czy ziołolecznictwo. Coraz więcej danych wskazuje na to, że istotną rolę w profilaktyce i leczeniu depresji może odgrywać również dieta. Zawarte w niej składniki, takie jak m.in. wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, tryptofan, wybrane witaminy i składniki mineralne poprzez wpływ na ośrodkowy układ nerwowy mogą zmniejszać ryzyko rozwoju objawów i wspomagać leczenie depresji.

PYTANIA, KTÓRE DOCZEKAJĄ SIĘ ODPOWIEDZI

?

- Czym jest depresja?
- Jakie składniki pokarmowe mają szczególne znaczenie w profilaktyce i leczeniu depresji?
- Czy preparaty roślinne mogą pomóc w zapobieganiu i leczeniu depresji?
- Jaki sposób ułożyć jadłospis dla osoby chorującej na depresję?

KOMU W SZCZEGÓLNOŚCI DEDYKUJEMY SZKOLENIE?

- dietetykom,
- psychoterapeutom,
- psychiatrom,
- osobom zajmującym się planowaniem żywienia zbiorowego,
- osobom zainteresowanym tematyką zdrowego odżywiania.

CELE SZKOLENIA

!

- wiedza na temat depresji
- wiedza na temat preparatów roślinnych i składników żywności o szczególnym znaczeniu w profilaktyce i leczeniu depresji
- umiejętność samodzielnego zbilansowania posiłków dla osoby chorującej na depresję

SPOSOBY REALIZACJI CELÓW

- samokształcenie platforma Moodle,
- materiały szkoleniowe (pdf),
- pytania kontrolne po każdym module,
- testy sprawdzające (online)

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

Wiedza

W1 - Zdobyć podstawowych informacji na temat depresji - jej obrazu klinicznego oraz rodzajów, danych epidemiologicznych, przyczyn, diagnostyki i metod leczenia

W2 - Wiedza dotycząca składników żywności o szczególnym znaczeniu w profilaktyce i leczeniu depresji

W3 - Wiedza na temat najpopularniejszych preparatów roślinnych stosowanych w profilaktyce i leczeniu depresji oraz ich interakcji z lekami

W4 - Wiedza dotycząca podstawowych założeń oraz możliwości wykorzystania diety śródziemnomorskiej w profilaktyce i leczeniu depresji

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

Umiejętności

U1 - Umiejętność przedstawienia podstawowych informacji na temat depresji - jej obrazu klinicznego oraz rodzajów, danych epidemiologicznych, przyczyn, diagnostyki i metod leczenia

U2 - Umiejętność przedstawienia informacji na temat ziół stosowanych w profilaktyce i leczeniu depresji oraz znajomość ryzyka związanego z możliwością ich interakcji z lekami

U3 - Umiejętność samodzielnego zbilansowania posiłków dla osoby chorującej na depresję, biorąc pod uwagę składniki żywności odgrywające szczególną rolę w jej leczeniu

U4 - Umiejętność przygotowania zaleceń żywieniowych dla osoby z depresją w oparciu o główne założenia diety śródziemnomorskiej Um

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

Kompetencje społeczne

K1 - Chęć pogłębiania wiedzy, świadomość znaczenia diety w profilaktyce i leczeniu depresji

K2 - Potrzeba bycia na bieżąco z wynikami badań naukowych dotyczącymi depresji oraz zastosowania diety w jej profilaktyce i leczeniu

WYMAGANIA WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW

Wiedza: Brak

Umiejętności: Ze względu na specyfikę organizacji zajęć, które przybierają formę e-learningu, wymagana jest podstawowa znajomość obsługi komputera i przeglądarek internetowych.

INWESTUJĄC W SZKOLENIE OTRZYMASZ

dostęp do platformy
szkoleniowej (indywidualne
konto),

imienny dyplom i zaświadczenie
o ukończeniu kursu,

możliwość zniżki na kolejne
szkolenia.

O AUTORZE

mgr Paulina Górska - dietetyk kliniczny. Tytuł magistra dietetyki uzyskała na Uniwersytecie Medycznym im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, gdzie obecnie realizuje również pracę doktorską. Od 5 lat prowadzi własną poradnię dietetyczną specjalizującą się przede wszystkim w dietoterapii insulinooporności, PCOS, choroby Hashimoto, endometriozy, żywieniowym wspieraniu płodności oraz żywieniu kobiet w ciąży.

Szczegółowy plan szkolenia

Moduł 1 Depresja - podstawowe informacje

1. Obraz kliniczny oraz rodzaje depresji
2. Dane epidemiologiczne
3. Przyczyny
4. Diagnostyka
5. Metody leczenia

Moduł 2 Składniki żywności o szczególnym znaczeniu w profilaktyce i leczeniu depresji

1. Witaminy z grupy B
2. Składniki mineralne
3. Wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3
4. Tryptofan

Moduł 3 Preparaty roślinne

1. Najpopularniejsze preparaty roślinne stosowane w profilaktyce i leczeniu depresji
2. Interakcje między preparatami roślinnymi a lekami

Moduł 4 Dieta śródziemnomorska w profilaktyce i leczeniu depresji

1. Główne założenia diety
2. Zastosowanie w profilaktyce i leczeniu depresji
3. Przepisy na dania zgodne z zasadami diety śródziemnomorskiej

Moduł 5 Opracowanie jadłospisu dla osoby chorej na depresję - praktyczne wskazówki

1. Jadłospis dla osoby chorującej na depresję - na co należy zwrócić największą uwagę?
2. Przykładowe przepisy

Czas trwania kursu: **30 godzin** (Podana liczba godzin to szacunkowy czas potrzebny na całościowe opanowanie materiału, udzielenie odpowiedzi na pomocnicze pytania kontrolne oraz bezbłędne rozwiązanie testów sprawdzających).

Aby zakupić kurs zapraszamy na stronę www.crp.wroclaw.pl