



## Депрессия и пути выхода из неё

Одна из важнейших проблем нашего здоровья – депрессии. Ежедневно на нас обрушивается поток тревожащей и волнующей информации. Социальная и политическая нестабильность, безудержный рост цен, увеличивающаяся безработица – вся эта ужасающая реальная действительность является постоянным психотравмирующим фактором. У детей проблемы в школе: перегрузки, оценки, неважные взаимоотношения с одноклассниками, с родителями (не понимают) и другие. К тому же. Многие люди взваливают на свои уставшие плечи груз дополнительных бесполезных переживаний, огорчений и забот, наносящих серьезный вред их психическому состоянию и телесному здоровью.

Наверное, не все знают, что обычно депрессия проявляется не только эмоциональным спадом, но и снижением работоспособности, порой с замедлением мыслительных процессов, отсутствием интереса к окружающему, а также определенным уменьшением мышечной активности. Однако эмоциональные нарушения при депрессиях выглядят по-разному. Они как бы уходят в себя, становятся печальными, грустными. Они мрачны, склонны к преувеличению негативных, отрицательных событий в жизни. Другие становятся раздражительными, вспыльчивыми или обидчивыми, капризными как дети. Нередко они слишком много или наоборот. Слишком мало говорят. Все это признаки депрессии.

Кроме этого, могут быть:

головные боли, заметное снижение аппетита, расстройство сна, снижение общего тонуса (чувство вялости, разбитости), нередко ощущение душевного дискомфорта.

Часто человек как бы застревает на тревожащих, волнующих, беспокоящих его воспоминаниях. Он осуждает себя за то, что неправильно поступил в той или иной ситуации (возникают чувства боли, печали, сожаления или злобы).

## **10 естественных способов выхода из депрессии.**

В жизни бывают плохие и хорошие дни. Иногда вам будет казаться, что всё идёт против вас. Случается даже, что чёрная полоса жизни может длиться целыми днями и неделями. Вот только можно ли приписывать всё это судьбе? Неужели вы сами не строите свою жизнь и неужели не можете сами для себя определить белую полосу? Думаю, можете. Из этой статьи вы узнаете о десяти способах выхода из депрессии. Но для начала вспомните, приходилось ли вам говорить себе:

Жизнь тяжела.

К чему всё это?

Я никогда не буду счастлив.

Эти мрачные мысли знакомы многим. В них нет ничего страшного, если вам приходилось говорить их или думать очень и очень редко, вот только в любом случае они не облегчают вам жизнь. Если вы позволите себе повторять в голове эти негативные утверждения постоянно вы можете впасть в серьёзную депрессию. Вот почему так важно незамедлительно принять меры по выходу из депрессивного состояния.

Хотя дальнейшие советы и не помогут вам устранить проблемы, они могут помочь вам преодолеть негативные мысли и образы и остановить чувство депрессии. Если же вы думаете, что можете иметь серьёзные психические проблемы, не стесняйтесь обратиться к специалистам.

**1. Понимание эмоциональных циклов.** Жизнь – эмоциональные горки. В одни дни вы чувствуете, что ничто не может вас остановить, в другие вы чувствуете себя совершенно безнадёжным. Большую часть времени вы находитесь где-то посередине. Понимание циклов позитивных и негативных эмоций поможет вам преодолеть негативные чувства. В следующий раз, когда вы будете испытывать серьёзный стресс или депрессию, вспомните, что это естественное чувство, которое неизбежно пройдёт.

Помните, что депрессия не длится вечно. Сейчас вам трудно поверить в это, но день, когда вы почувствуете себя значительно лучше, обязательно настанет. Смысл жизни не исчез, он просто спрятан в депрессии, как солнце прячется в тучах. Тучи рассеются, и солнце засияет вновь. Погода, как и наше состояние, тоже бывает разной, но обязательно после холодной зимы наступает весна, а за ней и лето. Человек это часть природы, потому и состояние его бывает столь же изменчивым, как и погода.

**2. Проведите время с позитивными людьми.** Ничто не влияет на ваш способ мышления и чувства сильнее, чем люди, с которыми вы взаимодействуете. Мысли, как позитивные, так и негативные, заразительны. Если вы окружены негативными людьми, вполне вероятно, что вы начнёте думать и чувствовать, как и они. Чтобы улучшить свой взгляд на жизнь, проводите время с позитивными людьми. Найдите их и попытайтесь понять, как они смотрят на жизнь. Постарайтесь научиться мыслить позитивно как можно чаще.

Каждый день общайтесь с людьми, которые вас любят: членами семьи, родственниками, друзьями. Попросите их рассказать о том, что им нравится в вас больше всего. Примите сказанное с удовольствием.

3. Вспомните прошлые успехи. После колоссальной неудачи, легко забыть всё, что вы когда-то делали правильно. Потратьте несколько минут на то, чтобы вспомнить все ваши прошлые достижения и взлёты. Что заставило вас быть успешным раньше? Каковы ваши сильные стороны? Эта работа поможет вам также обрести уверенность в себе, поможет выяснить, что пошло не так, и генерировать идеи для успеха в будущем. Каждый день радуйте себя тем, что способно вас порадовать. Может быть, это будет хорошая книга или запах любимых духов, шоколадка или ванна с душистыми травами. Вспомните и прочувствуйте ваши прежние ощущения от этих приятных вещей.

4. Сфокусируйтесь на благодарности. Это записано в человеке, сравнивать себя с теми, кто впереди нас по социальной лестнице. Исследования показали, что люди, которые заботятся о том, чтобы быть богаче, чем их друзья, в действительности делали больше денег. Если вы считаете, что в вашей жизни всё плохо, сравните свою жизнь с менее удачливыми людьми, это позволит вашей депрессии казаться менее серьёзно.

5. Смена декораций. Один из лучших способов изменить ваше состояние – это изменение вашей окружающей среды. Когда вы впадаете в депрессию, вы начинаете связывать проблемы со всем вашим окружением. Ваша депрессия может дойти до точки кипения, если ваша среда будет служить постоянным напоминанием о ваших проблемах. Это может быть опасным циклом. Что же делать? Необходимо изменить порядок вещей. Изменения не должны быть радикальными. Пусть они будут небольшими. Сделайте приборку, добавьте больше света, приятные украшения, это уже, пусть и незначительно может изменить настроение помещения.

6. Измените обычный распорядок дня. Часто один наш день не отличается от другого. И так происходит долгое время, а это может быть чересчур монотонным и угнетающим. Поэтому необходимо изменить ваш обычный режим. Если есть возможность, возьмите выходной на работе. Позвольте себе получить больше свободного времени и заняться тем, чего вы ещё не делали. В долгосрочной перспективе, берите выходной время от времени, чтобы выбираться из депрессивного состояния и улучшать своё настроение и продуктивность.

Каждый день будьте настолько активны, насколько вы можете. Не позволяйте себе уходить в оцепенение, бездействие. Отвлекайтесь от мрачных мыслей в делах. Расценивайте каждое удачно завершённое дело как вашу маленькую победу на фронте борьбы с депрессией. Займитесь интересным для вас делом, сделайте, наконец-то, что вы давно откладывали в долгий ящик.

7. Взаимодействие с животными и природой. Порою бывает смешно, насколько большое значение люди придают своим крошечным проблемам. Животные не думают. Птичка не киснет из-за того, что она не орёл или из-за того, что другая птица съела её вкусные семечки. Животные живут в настоящем моменте и показывают любовь без всяких условий. Наблюдайте и взаимодействуйте с ними, это поможет вам преодолеть ваши проблемы.

8. Ходите. Как сказал Джон Кэш: «Будь в ритме, когда играешь блюз». Ходьба может заставить вас чувствовать себя лучше. То же самое верно и для движения в целом. Старайтесь уделять себе время на гимнастику или прогулки,

это поможет вам отвлечься от проблем и тоски. Чем больше энтузиазма в ваших моментах, тем лучше вы будете себя чувствовать.

9. Подумайте о глобально. Мы ничтожные создания, живущие в необъятной вселенной на крошечной планете под названием Земля. В конце концов, мы все, вероятно, будем забыты. Возможно, вы посчитаете это грустным фактом, но на самом деле это не так. Это лишь означает, что все наши проблемы иллюзорны. Спустя миллионы лет никто не вспомнит, что вы сделали или не сделали. Важно жить в настоящем и наслаждаться каждой секундой нашей жизни.

. Доставляйте себе удовольствие. Счастье заложено в мелочах, ошибка многих людей в том, что они считают счастье чем-то глобальным и зависящим от множества условий. На самом деле, для того, чтобы человеку по-настоящему почувствовать себя счастливым нужно совсем немного.

10. Сделайте что-нибудь, чтобы помочь себе. Лучший и наиглавнейший способ избавиться от депрессии заключается в принятии мер. В чём состоит ваша самая большая проблема? Как вы можете облегчить её? Если вы решите перестать хандрить и начать движение вперёд, у вас просто не останется времени на депрессию. Действия займут ваш ум и дадут вам что-то, чего вы с нетерпением ждёте. Как только вы начнёте получать определённые результаты, вам станет намного легче поддерживать позитивное мышление.

Помните, что только вы сами строите свою собственную жизнь, и только от вас зависит какой она будет: мрачной, тоскливой или счастливой, наполненной радостными впечатлениями и переживаниями.

**В депрессию впадают многие люди. И многие же с лёгкостью из неё выходят. К чему тратить время и энергию на испытание депрессивного состояния?**

**Начните жить и радоваться жизни.**