

«Секреты психологии»

Боремся с депрессией



*«Надо верить в возможность счастья, чтобы быть счастливым»
(Л.Н. Толстой)*

Ощущение это наверняка знакомо многим. Сил нет, ничего не хочется, настроение на нуле... Но это не просто плохое настроение.

Депрессия — серьезное заболевание, которое можно и нужно лечить. Отличить депрессию от «обычного» плохого настроения несложно.

Симптомы ее таковы:

- нежелание двигаться, делать что-либо;
- тоска, отчаяние, тревога и раздражительность;
- утрата интереса к любимым занятиям, общению, сексуальной жизни;
- чувство вины и собственной неполноценности;
- мрачный взгляд на будущее;
- повышенное внимание к своему здоровью;
- мысли о смерти.

Лучшая профилактика депрессии — здоровый образ жизни.

Прежде всего:

- нормальный сон (усталость от «недосыпа» подтачивает нервную систему, и ей труднее справляться с психическими нагрузками);
- научиться расслабляться. Отдыхать и переключаться с одной проблемы на другую (заниматься спортом, завести какое-нибудь хобби, чаще выбирайтесь с друзьями на природу);
- никакой специальной диеты - главное, чтобы питание было сбалансированным и разнообразным.

Если налицо признаки депрессии, существует много приемов, помогающих избавиться от этого недуга:

- ★ **проанализируйте свою ситуацию:** то, что можно изменить, измените как можно скорее, а то, что нельзя — примите как должное;
- ★ **поплачьте в «жилетку»:** если нужно, подходящая «жилетка» всегда найдется-принадлежать она может даже незнакомому человеку;

★ **расслабьтесь:** как только почувствовали беспокойство, тоску или вспышку гнева, начинайте дышать глубоко и медленно (достаточно 10-15 вдохов-выдохов, чтобы успокоиться);

★ **больше двигайтесь:** прислушивайтесь к своему телу, попробуйте подвигаться так, как ему хочется;

★ **смените обстановку:** если вы давно никуда не выезжали, отправьтесь куда-нибудь, хотя бы не надолго;

★ **избегайте оставаться в одиночестве:** проводите время в обществе других людей. Старайтесь говорить с ними о вещах, не имеющих отношения к депрессии;

★ **радуйте себя:** подарите себе подарок, почаще радуйте себя вкусными блюдами, погуляйте по лесу, сделайте то, что доставило бы вам удовольствие;

★ **вспомните хотя бы одно хорошее событие,** случившееся за день. Почему-то принято вечером выплескивать на головы членов семьи, соседей, подруг все неприятности, случившиеся за день. А если начать встречу с обмена приятными новостями? Ведь каждый день случается что-то хорошее - вспомните!

★ **покричите:** только не на близких! Выйдите в парк и постарайтесь докричаться до воображаемого персонажа. Подойдет любое междометие: «Эй!» или «А!». Главное, чтобы легкие расправились, а отрицательные эмоции вылетели наружу вместе со звуком;

★ **сделайте уборку:** разберите антресоли, наведите порядок в шкафу, вытряхните сумочку и выбросьте ненужные вещи. Как только вы освободитесь от хлама, настроение сразу поднимется;

★ **посмейтесь:** вам не до смеха? А вы возьмите кассету с любимой комедией и окунитесь в чужую жизнь и чужие проблемы. Посмейтесь над собой!