

Как победить депрессию

В современном мире причин для плохого настроения множество, к счастью, причин для хорошего настроения гораздо больше, но что делать, если периоды подавленности и упадка сил затягиваются, а привычные радости больше не приносят удовольствия? Можно ли самостоятельно бороться с депрессией и как победить грусть, апатию и мрачные мысли или все-таки стоит обратиться к специалисту?

Способы, которые научат самостоятельно бороться с депрессией

Как бороться с депрессией? Прежде всего, стоит отличать депрессию от обычного приступа плохого настроения. Часто при депрессии нет внешних объективных факторов для недовольства собой и окружающим миром, а периоды апатии могут длиться неделями и даже месяцами. Перечислим основные признаки депрессивного состояния:

- Постоянное чувство тоски, грусти, безнадежности, приступы отчаяния;
- Повышенная раздражительность, недовольство собой и окружающими;
- Апатия, утрата способности радоваться и проявлять интерес к жизни;
- Тревожность, постоянное предчувствие беды, развитие фобий;
- Пессимизм, мысли о собственной никчемности и беспомощности;
- Снижение концентрации и внимания;
- Расстройства сна и аппетита;
- Апатия и хроническая усталость.

Не стоит недооценивать тяжесть этого состояния: депрессия во многих цивилизованных странах официально признана болезнью, и необходимость лечить её не подвергается сомнению. К сожалению, у нас не принято обращаться за психологической помощью, чтобы побороть подавленность и апатию. Более того, часто страдающие от депрессии люди подвергаются общественному осуждению и упрекам в лени, несостоятельности и слабости. Между тем, с депрессией бороться необходимо, ведь она существенно снижает качество жизни. Можно ли самостоятельно бороться с депрессией, не прибегая к помощи специалистов? В ряде случаев человек может помочь сам себе справиться с плохим настроением, для этого нужно следовать нескольким простым принципам.



ЛЮБУЮ ДЕПРЕССИЮ НАДО
ВСТРЕЧАТЬ С УЛЫБКОЙ.
ДЕПРЕССИЯ ПОДУМАЕТ,
ЧТО ВЫ ИДИОТ И СБЕЖИТ.

- РОБЕРТ ДЕ НИРО -

Надо помнить, что наиболее эффективным методом будет обращение к психологу. Специалист сможет подобрать индивидуальный и эффективный метод борьбы с депрессией.

Начинаем бороться с депрессией, наступая по всем фронтам

Существуют несколько простых, доступных всем способов вернуть себе способность наслаждаться жизнью. Не стоит ограничивать себя одним – чтобы победить мрачное состояние духа, действовать нужно комплексно:

Включите цвет

Психологами давно доказано влияние окружающих нас цветов на настроение. Обилие тёмных, мрачных, припыленных и блеклых оттенков провоцирует уныние, и может лишь усугубить **симптомы депрессии**. Добавьте в вашу жизнь цвет: яркие, насыщенные, сочные оттенки помогут зарядиться энергией и настроиться на позитивный лад. Окружите себя яркими вещами: яркая одежда и аксессуары поднимут настроение и вам, и окружающим.



Боремся с депрессией используя силу ароматов

Запахи влияют на нас не менее активно: с помощью «правильных» ароматов можно гармонизировать свое внутреннее состояние и зарядиться энергией. Если есть возможность, то расположите в доме ароматические лампы или ароматизаторы воздуха и используйте эфирные масла, чтобы окружить себя обволакивающей дымкой. У каждого аромата своя функция:

Эфирные масла цитрусовых (лимона, апельсина), лемонграсса зарядят энергией и помогут побороть усталость и апатию.

Масла лаванды, нероли, иланг-иланга помогут успокоиться, снять напряжение и расслабиться.

Сандаловое и масло ромашки избавят от тревожности и вернут душевную гармонию.

Не забывайте и о тех ароматах, которые ассоциируются у вас с удовольствием: запахи свежей выпечки, скошенной травы, кофе, выглаженного белья, ванили, любимых цветов погрузят вас в приятные воспоминания и развеют грусть.

Попробуйте новое

Лучший способ бороться с депрессией — это попробовать новое. Новые эмоции необходимы вам, как воздух. Непременно попробуйте сделать то, чего никогда не делали, и речь вовсе не об экстремальных развлечениях вроде прыжка с парашютом или спуска по горной реке на одноместной байдарке. Всё гораздо проще:



- измените привычный маршрут,
- посетите новые места (хотя бы в пределах своего города),
- заведите себе новое хобби.

Есть лишь небольшая загвоздка: если вы в депрессии, вам не хочется делать ничего. Придётся заставлять себя или просить поддержки у близких помочь вам в вашем начинании: посетите выставку, сходите в боулинг, спойте в караоке, поучаствуйте во флэш-мобе – словом, попробуйте то, чего не делали раньше. Свежие впечатления – один из лучших способов разогнать тоску.

Проявите заботу



Ничто не способно добавить в нашу жизнь столько **позитива**, сколько дает общение с детьми и братьями нашими меньшими. Если у вас уже есть дети и животные – этот пункт придется пропустить: у вас уже выработался своеобразный «иммунитет» на эти простые радости жизни. В противном случае, не откажите себе в удовольствии понаблюдать, как наслаждаются жизнью малыши: возьмите племянника на прогулку в парк развлечений, катайтесь на каруселях или санках, пускайте мыльные пузыри

или поиграйте в снежки. Или заведите себе питомца: существо, нуждающееся в вашей заботе, поможет отвлечься от грустных мыслей. Посещение контактного зоопарка или урок верховой езды тоже подойдут.

Двигайтесь

Последний, но, пожалуй, самый эффективный способ бороться с депрессией – займитесь спортом! Активная физическая деятельность помогает снизить уровень гормона стресса – адреналина, и способствует выработке эндорфинов – так называемых гормонов счастья.

Ленивое перемещение по дорожке бассейна или неспешные прогулки в парке не подойдут: ваша голова будет по-прежнему занята ненужными мыслями.



Выберите настолько интенсивный вид фитнеса, насколько это позволяет ваше состояние здоровья, и, по возможности, занимайтесь под контролем тренера – он точно не даст вам лениться и стоять на месте.

Тренажёрный зал, кроссфит, латинские танцы – вы должны выходить с тренировки в мокрой футболке и с абсолютно пустой головой.

Не бойтесь усталости: вскоре её сменит небывалый прилив сил и жизненной энергии. Бонусом спортивных занятий станут новые знакомства и впечатления.

Не пренебрегайте помощью

Все вышеперечисленные советы просты, но очень эффективны, и в совокупности своей с их помощью вы сможете самостоятельно бороться с депрессией весьма успешно. Но если вы, долгое время боретесь с депрессией и не замечаете улучшений, или просто не можете заставить себя сделать первые шаги к хорошему настроению, не стесняйтесь обращаться за помощью к специалистам. В особо тяжёлых случаях депрессия может потребовать медикаментозной коррекции и регулярных консультаций с психологом или психотерапевтом. Позвольте профессионалам направить вас на путь гармонии со своим внутренним миром, не забывайте — человек рождается, чтобы быть счастливым.

Теперь, вы точно знаете, как бороться с депрессией, и какие бы мрачные мысли не одолевали вас порой, помните: самая густая темнота накрывает землю перед рассветом. Депрессия не будет длиться вечно: путь обратно к радости жизни складывается из простых маленьких шажков, важно лишь двигаться в нужном направлении, не останавливаясь. Боритесь, двигайтесь, пробуйте новое, окружайте себя яркими цветами и приятными ароматами, наполняйте каждый день свежими впечатлениями – и тогда у плохого настроения и депрессии не останется ни малейшего шанса!