

Как выйти из депрессии?

Депрессия - страшное, загадочное, привычное и заезженное слово. Сколько еще у него эпитетов? И что же такое депрессия на самом деле?

Начнем с того, что депрессия - это болезненное состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном и общей пассивностью поведения. Субъективно человек в этом состоянии испытывает тяжелые, мучительные переживания и эмоции - подавленность, тоску, отчаяние. Резко снижены влечения, волевая активность, самооценка. Характерно чувство вины за события прошлого и ощущение беспомощности, бесперспективности перед лицом жизненных трудностей. Также при депрессии наблюдаются изменения поведения, такие как: замедленность, безинициативность, быстрая утомляемость, что приводит к резкому падению продуктивности. Часто в состоянии депрессии человека посещают мысли о самоубийстве.

Это не просто продолжительное плохое настроение и лень. Однако довольно часто люди прибегают к этому слову, чтобы оправдать свою пассивность, нежелание что-либо делать, менять свою жизнь. Иногда пассивность и отсутствие сил действительно связаны с накопленной усталостью и тогда это называется "синдромом хронической усталости". Так что, если вы обнаружили у себя некоторые из этих симптомов, не стоит сразу наклеивать на себя диагноз "депрессии".

Депрессия плоха и опасна тем, что наступает постепенно и незаметно для человека - это во-первых. Во-вторых - это прогрессирующее заболевание, быстро переходящее в хроническое состояние. А хронические состояния, как известно, можно только поддерживать на таком оптимальном уровне, чтобы не происходило ухудшения. К сожалению, при этом практически невозможно избежать обострений, которые возникают сразу же, как только человек сталкивается с трудностями, препятствиями, требующими действенных усилий, собранной воли и упорства. Эффективно лечатся лишь острые состояния. Депрессия не проходит сама собой, и определить ее достаточно сложно. Главное - вовремя обратиться за помощью к специалисту, но:

Куда, как правило, обращается человек, когда испытывает упадок сил, снижение работоспособности, гнетущее состояние, сексуальное бессилие, душевные муки и т. д.? Правильно, к врачу. Действия врача тоже заранее известны. Он выпишет Вам транквилизаторы или антидепрессанты. Первые подавляют психическую активность, волю, желания, восприятие; вызывают ровное состояние "все по фигу" и желание спать. Вторые требуют длительного приема и, действительно, выравнивают настроение. На первый взгляд все просто - выпил таблетку и "вошел в норму". Однако человека здесь поджидают неприятные сюрпризы: от таблеток потом страшно отказываться - вдруг все вернется?

И как медик, и как психолог я знаю, что лекарства иногда необходимы, но далеко не всегда. И исходить желательно из интересов своего здоровья. Медикаменты - самый простой и самый неэффективный способ совладания с болезнью. Есть другой путь. Необходимо разобраться в ситуации и проанализировать причину возникновения болезненного состояния. Вы всегда успеете прибегнуть к помощи таблеток и прийти в состояние "зомби". Важно только помнить - оттуда нет обратной дороги.

Итак, причина. Какова она? Расставание с любимым человеком, смерть близкого, неудачи в бизнесе, непонимание Ваших устремлений, оскорбление и обида, одиночество, неумение общаться, отсутствие смысла жизни, страхи? Или же состояние возникло из ничего?

Если причина связана с чувствами, не спешите пить лекарства, водку и бежать к психиатру. Осознание причины - это уже полдела. Начните с психолога. Он поможет разобраться и с причинами, и с чувствами, и с дальнейшими шагами. Он не будет Вам давать советы. Вы сами поймете, что нужно делать, когда избавитесь от тяжелых чувств, так как в результате эмоциональной разрядки включается поисковая система мозга.

У нас в России потому так медленно приживается психологическая помощь, что наш менталитет предполагает общение друг с другом, "перемывание" ситуаций и "костей" врагам. Все это очень хорошо, но друзья, с которыми Вы делитесь, тоже могут впасть в чувства и дать ошибочные советы. При таком общении нарушается Ваша безопасность, так как человек может рассказать об этом кому-то еще, нехотя или специально навредить, влезть в Ваши отношения из лучших побуждений, словом, нарушить Ваши права и территорию.

Психолог же - лицо незаинтересованное и потому сможет объективно оценить ситуацию. Он связан правилами профессиональной этики, а значит, гарантирует Вам безопасность и анонимность, конфиденциальность и профессионализм. Задача психолога - не критиковать Вас, не оценивать, не отговаривать, не настаивать на своей точке зрения. Он не будет шантажировать дружбой и манипулировать. Психолог поможет Вам выработать стратегию поведения в соответствии с Вашими интересами, потребностями и желаниями, с учетом Ваших возможностей, особенностей, ресурсов.

Как мы уже говорили ранее, часто причиной тягостного состояния бывает собственное бездействие, но когда человек этого не знает, то начинает себя оценивать как неудачника, никчемного человека. Самооценка снижается до такой степени, что любые действия кажутся бессмысленными, и он еще больше входит в "штопор". Могут ли помочь в таком состоянии лекарства? Конечно, нет. В подобной ситуации может помочь только личностная работа через консультации с психологом, участие в различных тренингах личностного роста, психосоматических тренингах, так как необходимо посмотреть на себя и свою жизнь как на главную ценность. Посмотреть объективно, разобрать и определить свои сильные и слабые стороны. Это нужно для того, чтобы сильные стороны использовать в жизни для улучшения ее качества, а слабые развивать. Нужно разобраться, действительно ли Вы приложили все возможные усилия для достижения цели (или улучшения и сохранения отношений) или же сдались раньше времени.

А может, Вы занимались не своим делом? Может, Ваши желания и Ваши способности относятся к другой сфере деятельности? Может, это было не Ваше желание, а желания родителей или стереотип престижной деятельности? Может быть, те отношения, которые Вы оплакиваете, уже изжили себя, принесли Вам необходимый опыт и закончились? Скажите им спасибо и идите дальше, но только после того, как закончится горе, связанное с потерей.

Что бы ни происходило, помните, что Вы главный Хозяин и Творец своей жизни, так как именно Вы делаете выбор из всех возможных вариантов, Вы решаете быть счастливым или несчастным; быть успешным, богатым и здоровым или жить малоинтересно, скучно, болезненным и бедным человеком. Вы можете выбрать "зомбированное" состояние, а можете - ответственность за свою жизнь и здоровье. Успешность и радость не может быть связана с химическими веществами, она зависит от умения отдыхать и работать, радоваться и грустить, от Ваших действий и работы души, от стремления к гармонии во всем. Не отчаивайтесь, а преодолевайте тягостное состояние ради себя, ради высокого качества своей жизни, действуйте активнее всего, когда особенно трудно. И тогда в Вашей жизни не останется места лекарствам, больницам и врачам.

Как выйти из депрессии

Автор: admin

02.12.2011 15:42 - Обновлено 29.10.2014 10:19

Автор: Ильина Наталья Викторовна

Автор - Сергей Гриваченко

[Источник](#)