

Как справиться с плохим настроением и депрессией?

Сейчас у молодёжи почему-то появилась модная тенденция – пребывать в «хроническом состоянии депрессии». Проявляется это, как правило, не столько во внутреннем состоянии, сколько во внешних признаках (в большинстве случаев – в социальных сетях).

Люди ставят себе наигрустнейшие статусы, грустные профильные картинки, загружают грустную музыку, создают группы под названиями вроде: «Для тех, кому практически нечего терять... Кто находится в длительной депрессии». Я долго и тщательно изучала эти многочисленные группы, темы их обсуждений, а затем и самих участников. Большинство таких вот «депрессивных личностей» и близко не знакомы с понятием депрессии, для них это словно способ привлечь к себе внимание. Большинство из них пишут что-то вроде следующего: «Жизнь потеряла смысл. Хочется заснуть и не просыпаться. Не хочется ничего и никого», и дальше, безо всякого перехода – «Моя аська такая-то, пишите мне, пообщаемся!». Человек, который минуту назад писал, как ему наскучил мир и люди, готов общаться с любым встречным-поперечным.

Острое одиночество, нехватка внимания, любви, друзей, самореализации порождает недовольство окружающим миром, постоянное плохое настроение. Самый простой способ в данном случае – сгустить краски, «впасть в депрессию», недвусмысленно намекать окружающим на свои суицидальные мысли.

Намеренное размывание людьми границ обыкновенной хандры и депрессии может закончиться крайне плачевным результатом. Пока окружающие будут уделять своё внимание «мнимому больному», тот, кто по-настоящему психически болен и нуждается в помощи не только близких, но и профессионала – может совершить с собой непоправимое. Ведь, как упоминалось ранее, самое опасное в депрессии – замкнутость человека, когда практически невозможно разобраться и понять, что происходит с человеком, если он сам не желает делиться (как и происходит в большинстве случаев). И чем дольше запускать болезнь, тем сложнее человеку из неё выкарабкаться, тем больший происходит разрыв между ним и реальным миром.

Способов борьбы с плохим настроением существует множество – нужно предаться любимому занятию (для кого-то это спорт, для кого-то шопинг, поход в кино, в кафе), крайне важную роль играет общение – с семьей, близкими друзьями, любимым человеком, с животными. Наконец, очень помогает смена обстановки – спонтанная

поездка за город или на море точно повлияет на ваше настроение, иногда достаточно даже просто посмотреть хороший фильм за вкусным ужином.

С депрессией так просто не справиться. Многие прибегают к помощи антидепрессантов. Но это очень опасный путь, ведь транквилизаторы лечат не корень проблемы, а их следствие, а значит, попадая от таблеток в зависимость как физическую, так и психологическую, на самом деле депрессию свою вы только усугубите. Безусловно, это не касается тех больных, чьё состояние настолько тяжело, что им требуется не только медикаментозное лечение, но и помещение в специализированное лечебное заведение.

Одним из наиболее важных способов борьбы с депрессией является **психотерапия**. Поскольку человек подавлен не внешними, а внутренними причинами, то и помочь себе он может только сам. Участие в лечении грамотного специалиста напоминает помощь заблудившемуся путешественнику (он словно помогает сбившемуся и потерявшемуся путнику отыскать свою тропинку).

Важно помнить – чем раньше обратишься к специалисту, тем быстрее справишься с болезнью. Важно быть внимательным не только к себе, но и к близким, окружающим вас людям – ведь очень часто люди молчат о самом главном, и иногда так важно понять, что молчание бывает красноречивее любых слов. Как сказал Бернارد Шоу: «Молчание – это самое точное выражение горя».

Когда я читала о различных способах борьбы с депрессией, некоторые советовали и делились хорошими фильмами и книгами на данную тему. Один «пребывающий в депрессии» человек посоветовал... «Майн Кампф»! *«У человека, пробившегося от сына рано умершего мелкого таможенного чиновника до лидера самой развитой страны своего времени можно поучиться жизненной стойкости»*

. А у автора данного совета можно поучиться неиссякаемому юмору.

Старайтесь при любых обстоятельствах сохранить чувство юмора – это лекарство мощнее многих антидепрессантов, а умение смотреть на мир с улыбкой делает жизнь гораздо приятней и веселей. Не бывает безвыходных ситуаций, ведь даже если вас съели, у вас есть как минимум два выхода.

Как справиться с плохим настроением и депрессией

Автор: admin

02.12.2011 10:12 - Обновлено 30.10.2014 04:18

Автор - **Мария Макарова**

[Источник](#)