Автор: admin
22.12.2011 23:10 - Обновлено 01.11.2014 09:08

Что делать, если депрессия все-таки оказалась сильнее вас? Смертельная схватка

Если же простое осознание причин, вызвавших депрессию, вам не помогло, тогда готовьтесь к смертельной схватке. В конце концов, на карту поставлена ваша жизнь. Ведь каждый день, который вы проводите в состоянии депрессии, отнимает у вас драгоценные минуты возможного счастья, радости, романтических свиданий и творческих побед. Все эти прекрасные вещи стоят того, чтобы за них побороться. И даже если вам сейчас так не кажется, придется поверить на слово! Когда это наваждение пройдет, вам будет мучительно жаль потерянного времени. Поэтому давайте попробуем сократить эти потери. Время - единственный ресурс, который не подлежит восстановлению. Об этом стоит помнить!

Прежде всего для победы над депрессией необходимо верить в то, что состояние депрессии временное и непременно пройдет. Может не сразу – через неделю, месяц, полгода – но пройдет обязательно. Необходимо только терпеливо и мужественно ждать. Но ждать не пассивно, а отмечать про себя каждый момент наступающего улучшения и хвалить себя даже за самые незначительные победы над своим состоянием.

Старайтесь не слишком выпадать из привычного ритма жизни, но при этом ограждайте себя от переутомления. Скажите на работе твердое «нет», если принятие дополнительной нагрузки или новых обязательств для вас сейчас непосильно.

Из художественной литературы читайте только то, что доставляет вам удовольствие и не требует больших интеллектуальных усилий. Если вам хочется смотреть телевизор, то выбирайте легкие комедийные фильмы и телепрограммы развлекательного содержания.

Старайтесь не зацикливаться на своих переживаниях. Избегайте бесконечного обсуждения с родными и друзьями своего состояния. Однако при этом не стоит сторониться людей, по крайней мере, тех, кто вам приятен и интересен. Говорите с ними на любые нейтральные темы. Помните, любые доступные вам приятные впечатления будут сейчас как нельзя кстати. Депрессия возникает, прежде всего, от того, что ощущение радости жизни утрачено и, как кажется, безвозвратно.

Можно посмотреть фотографии из семейного альбома, чтобы вспомнить о хороших былых временах. Можно сходить в кино на любимый фильм. Можно послушать музыкальные записи, которые раньше так много говорили вашему сердцу. Вдруг и сейчас что-нибудь отзовется.

Очень рекомендуется, если есть такая возможность, полностью сменить обстановку. Хотя, если вы заранее знаете, что отключившись от будничных забот, отправившись, например, в санаторий, вы будете лежать, закрывшись в номере, и думать о своих бедах, то лучше никуда не уезжайте.

Однако есть вещи, которые ни в коем случае нельзя делать, даже при незначительной депрессии. Нельзя пить – алкоголь, несмотря на иллюзию облегчения, только усугубляет депрессию, часто провоцирует суицидальные попытки и ослабляет контроль над поступками, которые в период депрессии могут быть неадекватными.

Во время депрессии также нельзя принимать важные решения. Ведь в этот период страдает способность воспринимать окружающее во всех его нюансах, а аналитическое мышление искажается. В результате очень высока вероятность того, что принятое решение будет неверным, и вы о нем будете потом сожалеть.

Зато очень показаны любые умеренные физические нагрузки (плавание, фитнес, катание на лыжах и т.д.), а также все то, что связано с удовольствием для тела (массаж, ароматические ванны, косметологические процедуры и т.д.).

Неплохо купить себе что-либо, о чем давно мечтали, заняться любимым хобби, позволить себе какой-либо деликатес, от которого долго отказывались, опасаясь за свою фигуру. Любовные переживания - также прекрасное лекарство.

Это далеко не полный перечень простых и несложных процедур, которые помогут вам выйти из депрессивного состояния, не прибегая к антидепрессантам и серьезному лечению. Ваша фантазия, возможно, подскажет вам что-нибудь более приемлемое именно для вас. Главное – постараться разрушить привычный стереотип отношения к

самому себе, побаловать себя чем-то. Поверьте, ваше хорошее настроение того стоит. Поработайте над его возвращением, а оно в свою очередь подскажет вам новые гениальные решения ваших, как кажется сейчас, таких неразрешимых проблем и противоречий, откроет вам новые горизонты и перспективы.

В заключение подумайте еще и над тем, как много людей на свете хотело бы сейчас оказаться на вашем месте. В вашей жизни обязательно имеется масса преимуществ, которые нельзя не заметить. Позавидуйте самому себе. Иногда это тоже помогает.

Профилактика

Кстати, как и любое другое заболевание, депрессию легче предупредить, чем вылечить. А для этого нужно всего лишь соблюдать некоторые простые правила, о которых в гонке современной жизни все почему-то предпочитают забывать. Поэтому пока вы еще в норме, задумайтесь над следующим.

Во-первых, нельзя предъявлять к себе слишком уж завышенных требований. Всему есть предел и возможностям Вашего организма тоже. Если что-то дается Вам ценой очень больших усилий, возможно, это просто не Ваше, и стоит поискать себя в чем-то другом.

Во-вторых, не стоит обвинять себя во всех случающихся неудачах, гораздо лучше успокоиться, подумать и попытаться решить проблему другим способом.

Желательно также составлять распорядок каждого дня и стараться его придерживаться.

Полезно награждать себя за любые, даже самые незначительные достижения (одежда, лакомства, путешествия и т.д.).

Ни в коем случае нельзя пренебрегать отдыхом, как в одиночестве, так и вместе с

семьей. Экономия на отдыхе обычно оборачивается снижением работоспособности, а, соответственно, и доходов.

Не отказывайте себе в общении с близкими, друзьями, приятелями и т.д. Человек – существо социальное. Об этом тоже забывать нельзя.

И, наконец, последнее, если в своей жизни вы уже пережили достаточно сильную депрессию, то в целях предотвращения ее повторного возникновения целесообразно периодически консультироваться со специалистом соответствующего профиля. К сожалению, существует генетическая предрасположенность к депрессии, и, возможно, это ваш случай.

Главное, не забывайте о том, что ваше состояние мучает не только вас, но и ваших близких, и ваш долг перед ними – справиться с собой как можно быстрее. В депрессии часто возникает иллюзия, что вы никому не нужны, что никто вас не любит, что без вас всем будет только лучше. Но это лишь иллюзия. Ваши близкие ждут не дождутся того счастливого дня, когда на вашем лице снова появится улыбка, когда вам захочется рассмеяться просто так, без всякой причины, потому что жизнь прекрасна и удивительна.

Автор - **Жанна Новицкая**

Источник