

Депрессия: что с ней делать? 10 симптомов впадения и 10 вариантов выхода

Поговорим о модном и весьма распространенном заболевании – депрессии.

«Депрессия» в переводе с латинского *depressio* означает «подавление». Это такая разновидность психического расстройства и затяжного личного апокалипсиса, которая развивается в основном после конкретных тяжёлых негативных событий в жизни человека или на фоне общей усталости, а порой и без особых причин.

На самом деле депрессия – это великолепная возможность узнать и понять себя, а также свои истинные потребности. Поэтому не спешите с ней бороться, но и увлекаться долготерпением не стоит.

Алкоголь, переедание, потоки слёз и суицидные мысли не помогут, да и заставлять себя радоваться жизни насильственным способом бесполезно. Можно с улыбкой мученика пытаться доказать всему миру, что вы оптимист, только такой героизм никто не оценит.

Вас накрыла волна негативных эмоций и ощущений? Это замечательно. Просто ваше тело устало, и подсознание посылает всевозможные сигналы бедствия. Прислушайтесь к себе.

Давайте разберёмся с тем, что конкретно вас тревожит. О чем говорит нам наше депрессивное состояние, и что с этим можно сделать?

10 симптомов депрессии:

1. Подавленность. Вы испытываете на себе атмосферное давление планеты Земля, а также пресс всего космоса в целом.

Депрессия: что с ней делать

Автор: admin

22.04.2011 21:14 - Обновлено 29.10.2014 07:42

2. Потеря интереса. Вы не спешите на бесплатную стопроцентную распродажу, не открываете свою почту, страницу, блог, перестаете читать смс.

3. Чувство бесполезности. Вы вдруг понимаете, что ваше правительство и Голливуд в вас действительно не нуждаются.

4. Низкая самооценка. Вы абсолютно уверены и точно знаете, что кто-то хуже вас.

5. Перепады настроения. Вам так печально и грустно, что весело до слёз.

6. Нарушение сна. Вы долго не можете заснуть по причине того, что придется просыпаться насильно.

7. Повышенная тревожность. Вам очень страшно, потом очень, очень страшно, а потом страшно снова.

8. Потеря внимания и концентрации. Вот скажут вам, что делать, а уши давно не слышат совсем, а ноги с руками, оказывается, вообще не ваши, как, впрочем, и голова.

9. Неспособность принимать решения. Вот все говорят «Царь, царь», и только вы с полной ответственностью знаете, каково это.

10. Пессимизм. Вы знаете, что всем хорошо там, где вас нет.

Из любой ситуации и состояния, как ни странно, есть выход. Способов и вариантов множество. Тут можно или пробовать все подряд, или составить индивидуальную

программу. Главное – действовать.

10 вариантов выхода из депрессии:

1. Смена стиля в интерьере. Нанять бригаду художников из детского сада: детские рисунки по всей квартире, на стенах, мебели и шторах – это всегда свежо и забавно.
2. Одежда и посуда ярких цветов. Встретить мужа в юбке в горошек цвета салата, в малиновых тапках с синими помпонами и с оранжевой кастрюлей в руках – это всегда обновляет отношения.
3. Танцы. Ежедневно практиковать и совершенствовать такой старинный танец, как полька «Бабочка», – это всегда привлечение и правильное распределение положительной энергии «Ци», разряжение слоёв застоялого воздуха и соседского потолка.
4. Написание мемуаров. Сотворить слёзное и могучее подробное описание всех своих тягот и лишений, не говоря уже о героизме потратить на это занятие массу времени, – это всегда благодарность потомков.
5. Занятие спортом. Подкачать мышцы, вдохнуть животик, ощутить свои упругие ягодицы – это всегда свободный подход к зеркалу и к противоположному полу.
6. Пение в караоке. Спойте несколько раз подряд свою любимую песню, не тревожа себя попаданием в ноты, – это всегда вызывает эмоциональную реакцию и поддержку у окружающих.
7. Здоровый сон и здоровое питание. Поешьте уже вкусно и здорово, а потом, наконец, здорово поспите – это всегда успокаивает и приводит в равновесие нужные чакры.

Депрессия: что с ней делать

Автор: admin

22.04.2011 21:14 - Обновлено 29.10.2014 07:42

8. Путешествие. Отправьтесь в другую страну, в другой город, на дачу, соседнюю улицу, к соседу, желательно с картой, на которой будете отмечать пройденный маршрут, – это всегда единение с миром и осознание того, как он велик.

9. Домашний питомец. Заведите любимое животное или вспомните, что оно у вас есть. Наблюдать, как резвится ваш пушистик, – это всегда расслабляет.

10. Улыбка. Улыбайтесь и смейтесь, особенно без причины – это всегда корректирует ситуацию и даёт бесплатное направление туда, где нет проблем и где медицина уже не поможет и не потребуется.

Сдаться депрессии или выбраться из окружения негативных мыслей и чувств – выбор за вами.

Удачи и позитивных эмоций!

Автор - Татьяна Бергам

[Источник](#)