

# Как преодолеть межсезонную депрессию?

Ключевым моментом здесь является вопрос борьбы за власть. Либо мы ее, либо она нас.

Если мы считаем себя жертвами, пленниками депрессии, то в этом случае необходимо только ждать, когда «она смилуется», и отпустит сама. Делать ничего не надо.

Как хозяева самим себе, мы можем в любой момент сделать сознательный выбор и избавиться от депрессии.

Будем использовать обыкновенный научный подход. Первое: изучаем, выявляем признаки. Чаще они такие: 1) *плохое настроение – ничего не радует*; 2) *упадок сил, с физическим недомоганием*;

3)

*полная неудовлетворенность существующим моментом жизни.*

Звучит устрашающе! Ну, да ничего.

По частям любую проблему решить проще, известно всем. Берем каждый отдельный признак и работаем с ним.

*Плохое настроение* – ничего не радует? Вспомним, то, что нас радовало раньше. Мы – люди. Тем то, мы и отличаемся от животных, что у нас есть память. Вспомним, как мы провели Новый год? А может быть, Вы получили неожиданный подарок. Кто-то сказал сущую правду о вашей красоте и уме. Меня, например, всегда радует, когда дети играют в подвижные игры. Я чувствую в этом биение жизни.

У вас может быть все, что угодно, лично ваше, собственное, неважно, что. **Вспомним свои яркие положительные эмоции**

. Окунемся в них. Если все сделано правильно, и вы почувствовали их, настроение улучшилось, солнце светит ярче.

*С физическим недомоганием*немного проще. Вообще-то, с собой мы знакомы давно, и по-хорошему уже должны знать, что нам помогает. Поспать более 12 часов – хороший вариант, но доступен не всем. Обязательно употребление в пищу живой еды: невареные фрукты и овощи, может быть, орехи. У меня упадок сил проявляется ломотой в районе переносицы. Это первый признак снижения гемоглобина в крови, поэтому употребление железосодержащих продуктов, например, фиников, инжира, быстро его восстанавливает. Хорошо освежают и придают силы кисломолочные продукты с живыми бифидобактериями. Гулять на свежем воздухе хорошо тем, кто это любит.

Если вы не знаете, что требуется вашему организму для восстановления сил, можно использовать следующую достаточно веселую технику. Займите удобную позу: лягте или сядьте, расслабьтесь и мысленно задайте вопрос, следующего содержания: «Дорогое тело, что я могу для тебя сделать?». **После этого необходимо хотя бы мгновение ни о чем не думать.**

Первое, что придет в голову, и будет ответ. Например, на ум пришла какая-нибудь ерунда, типа «прокричи 3 раза ку-ка-ре-ку». Не стоит быть сильно критичным к своему подсознанию, многие исследователи утверждают, что оно гораздо мудрее нашего оценочного ума. И данный «ерундовый» случай – не исключение. Если вы воспользуетесь советом интуиции и изобразите птицу, то, как минимум, это вас развеселит, и поднимет настроение. А не эти ли Вы ставили задачи, когда обращались к своему телу?

Кроме того, наши силы имеют хитрую природу: если мы ничего не делаем, нет сил. Как только мы начинаем что-то делать, они появляются непонятно, откуда. Получается, опять необходимо волевое сознательное решение.

Рассмотрим третий признак: *полная неудовлетворенность*существующим моментом жизни. Большинство людей, да и я не исключение, оценивают это состояние как отрицательное. На первый взгляд, действительно, оно приносит массу неприятных моментов, ужасно портит настроение. Однако если посмотреть с другой стороны, именно эта неудовлетворенность является одним из мощнейших стимулов к изменениям и улучшениям нашей жизни. Она заставляет нас действовать, пересматривать свои взгляды, привычки и т.д. Поэтому можно использовать состояние неудовлетворенности для достижения собственных целей.

## Как преодолеть межсезонную депрессию

Автор: admin

02.03.2011 20:42 - Обновлено 30.10.2014 02:50

---

Все вышеперечисленные способы борьбы с депрессией относятся к внутренней мыслительной работе, когда мы своей волей меняем традиционные общепринятые оценки для собственного психологического комфорта. Если бы каждый человек занимался подобной мыслительной работой хотя бы 15 минут в день, то точно был какой-нибудь результат, в идеале – ощущение счастья.

Автор - **Наталья Кривоносова**

[Источник](#)