

## Что делать, если депрессия все-таки оказалась сильнее вас? Причины

Депрессия – постоянно муссируемая в психологической и популярной литературе тема никак не желает утратить своей актуальности. Депрессия по-прежнему является одним из самых частых поводов для обращения к психологу. Это как раз то болото, из которого вытащить себя самому крайне трудно. Но попытаться стоит.

### Признаки и симптомы

Итак, начнем. Настроение постоянно плохое, щемящая тоска и уныние прочно поселились в груди. Утром невозможно встать с постели, вечером, наоборот, падаешь с чувством бесконечной усталости. Сон не приходит, мучает бессонница. Жизнь представляется бесцельной, будущее – беспросветным. Работа утомляет, будничные заботы, особенно домашние обязанности, раздражают своей никчемностью. Аппетит отсутствует, еда кажется безвкусной. Не хочется смотреть на себя в зеркало. И при всем этом чувствуешь какое-то интеллектуальное оупение, невозможно ни на чем сосредоточиться, с трудом воспринимаешь новое, ухудшается память, а о творческой работе говорить и вообще не приходится. Ощущаешь себя никчемным, кажется, что ничего хорошего в жизни не было, да и не будет, и ты – только обуза для своих близких. Знакомо, не правда ли?

### Что делать и чего не делать?

Что же делать? Прежде всего, не впадать в отчаяние. Нет такой депрессии, которая не прошла бы через некоторое время, какой бы тяжелой она изначально не казалась. Вопрос только в том, как приблизить этот счастливый момент. Вот несколько простых советов.

Во-первых, старайтесь не поддаваться депрессии. Ведь в нее, как и в любую другую болезнь, очень легко «уйти», и тогда депрессивное состояние затянется на неопределенное время.

Во-вторых, постарайтесь проанализировать, чем вызвана ваша депрессия. Беспричинных депрессий не бывает, и если вы не можете сходу определить причину, то это еще не означает, что ее не существует.

К наиболее распространенным внешним причинам возникновения депрессии можно отнести непрекращающийся конфликт, нерешенную проблему, изнуряющие нервные стрессы. Такая депрессия вряд ли прекратится, даже несмотря на лечение, пока не разрешится ситуация, ее обусловившая, или пока не изменится ваше отношение к этой ситуации.

Однако депрессия может возникнуть и в результате так называемых внутренних причин. Так, например, многие люди в возрасте 30-35 лет переживают определенный духовный кризис. Это осознание себя, своего места в жизни и соответственно критическая оценка своих успехов и неудач. В этом возрасте перед человеком встает вопрос о соотношении его потенциальных возможностей и его реальных достижений. И хотя ответ на этот вопрос зачастую ищется через головную боль и душевные метания, отвечать на него надо честно, так как впереди еще есть время, когда возможно выровнять душевный баланс, реализовать свои внутренние надежды и ожидания.

Иногда причины, вызывающие депрессию, можно отнести к парадоксальным. Так, существует депрессия от успеха – когда человек, долго и упорно шедший к своей цели, наконец ее достигает и вместо радости и торжества ощущает потерю смысла жизни и впадает в депрессию. Например, ученый, защитивший диссертацию, на протяжении многих месяцев не может прийти в себя. В подобных случаях депрессия зачастую заканчивается только тогда, когда человек вместо утраченной цели поставит перед собой новую и как можно быстрее.

Бывают еще и сезонные депрессии. Некоторые люди подвержены сезонным колебаниям настроения. И если на такое снижение настроения накладывается еще и какая-нибудь более или менее серьезная неприятность, то депрессивное состояние возникает очень легко.

Причины могут быть самыми разнообразными. Здесь особенно важно быть предельно честным с самим собой. Именно от этого зависит исцеление. Осознать причину часто бывает вполне достаточно, чтобы полностью справиться с ситуацией или, во всяком случае, сильно ослабить влияние депрессии на ваше самочувствие. Вы можете даже не

## Что делать, если депрессия все-таки оказалась сильнее вас

Автор: admin

29.04.2011 22:11 - Обновлено 01.11.2014 09:07

---

заметить, как ваши силы снова начнут восстанавливаться, и вот вы уже не на диване перед телевизором, а на тропе войны, вечной войны за качество собственной жизни и за ее количество!

Продолжение следует...

Автор - **Жанна Новицкая**

[Источник](#)