Автор: admin
10.01.2011 11:55 - Обновлено 29.10.2014 17:00

Как победить депрессию? Не стоит плакаться в жилетку!

Постоянно испытывать нервное напряжение людей заставляют ускоренный ритм жизни, ослабление физической активности, нарастающая интенсивность работы. Положение усугубляют хронические болезни, семейные катастрофы вроде развода, потери близких, безденежье, безработица, нереализованные планы и непонимание друзей, избыточный вес и недостаток доверия. Тысячи причин! Естественно, что человек постепенно теряет интерес к жизни, ощущая свою вину или испытывая чувство ненужности, пребывая в мрачном настроении.

Все валится у него из рук, он быстро утомляется, становится рассеянным, апатичным и раздражительным, делает ошибки и все чаще задумывается, а не свести ли счеты с этой проклятой жизнью? Ученые установили, что депрессия – это подсознательная мольба о любви и внимании. Желание, чтобы тебя пожалели, чтобы, как в детстве, мама погладила по головке, посочувствовала и приласкала. С таким невысказанным желанием и связана первая ошибка страдальца и первый шаг к исцелению.

Вы не замечали, как часто откровенничают люди со случайным соседом в поезде или очереди в поликлинике? А дружеские излияниях по телефону на несколько десятков минут! Стремление переложить свои беды на чьи-то плечи – обычное дело. «Поплакавшись в жилетку», мы стараемся защититься от обрушившихся на нас неурядиц и «отобрать» энергию у собеседника. Но хуже – когда еще больше закапываешься в своих переживаниях. А ведь депрессия – штука заразная и передается легко, как вирус гриппа. Приняв груз чужих забот, человек представляет самого себя в этой ситуации и тем самым рискует скатиться в депрессию.

Первый совет: не спешите оповестить знакомых о своих бедах, не «переводите стрелки» на окружающих. Лучше обратитесь к специалисту-профессионалу. И стесняться тут нечего. Врач поможет определить причину депрессии и уровень тревожности, чтобы выбрать правильные пути лечения. Да и медлить не стоит. Учтите, что депрессия может повлечь за собой проявление новых психосоматических заболеваний – гипертонии, язвы желудка, нейродермита, бронхиальной астмы. К тому же под маской депрессии нередко скрываются другие недуги. Бегство от проблем случается в разных формах. Многие ищут утешения в бутылке, естественно, пьяное забвение не спасает.

Второй совет: бойтесь безделья. Даже потеряв самого дорогого человека, пересиливайте себя и включайтесь в активную деятельность.

Третий совет: переориентация, переключение с беспокоящих проблем на другие. Возьмитесь за генеральную уборку, запишитесь на курсы иностранных языков или цветоводства, вытаскивайте себя из заточения в четырех стенах и отправляйтесь в гости, в лес, зоопарк, библиотеку... Поищите себе какое-нибудь занятие, вспомните о детских увлечениях. Главное – отвлечься от психологических ран, чтобы мысли перешли в другое русло. А на людях это происходит гораздо легче.

При переключении в коре головного мозга возникает новый очаг возбуждения, который как бы гасит, тормозит старый, вызывающий отрицательные эмоции. Состояние души, из которого исключено какое-либо напряжение, прямой путь к смертельному покою. Об этом надо помнить родственникам, опекающим благополучие своих стариков. Беззаботная жизнь – царство скуки, где легко поселяются тревожные мысли.

Четвертый совет: терапия словом, которым часто пользуются медики. Психотерапевтам часто приходится выступать в роли священника-исповедальника, чтобы вместе с пациентом разобраться в возникшей ситуации и уберечь его от возможного суицидного исхода. Всякий знает, что брошенное вскользь резкое слово ранит иногда надолго. Обиженный человек «накручивает», подогревая себя, его одолевают плохие мысли, внутри уже все клокочет, того и гляди взорвется.

А негативное «извержение» оборачивается нездоровьем.

Есть слова страшнее, чем порох,
Чем снаряд над окопными рвами.
Я советую людям при ссорах
Осторожнее быть со словами.

Мир устроен на этой основе,
И достаточно, в общем, серьёзно:
О любом опрометчивом слове
Пожалеете рано иль поздно.

Вы к словам проявляйте терпение,
Не берите в расчёт кривотолков.
Ведь от них остаются раненья,
Как от мелких, но острых осколков.

(М. Матусовский)

Доброе же слово, и это хорошо известно врачам, может и вылечить, и спасти. К такому выводу, кстати, пришли ученые из Центра Сибирского отделения Академии наук, занимающиеся с 1994 г. исследованием влияния словесной информации на иммунитет. Они экспериментально подтвердили, что с помощью речи доктора, содержащей слова «любовь», «доброта», «радость», «спокойствие», не только быстрее зарубцовывались гнойные абсцессы, но даже менялся состав крови. Происходило изменение в структуре ДНК.

Так что призыв Булата Окуджавы «Давайте говорить друг другу комплименты» – это натуральный рецепт, особенно актуальный для окружающих больного заботливых родственников и друзей. Легко рассуждать, возразите вы, а куда же деваться от непомерных тягот и тоски, от уныния и печали, одолевающих тебя повседневно? В противостоянии ежедневным стрессам и перенапряжению, которые вызывают накопление вредных сдвигов в организме, большую роль играет мышечная разрядка.

Пятый совет: физическая нагрузка. Нашему предку было проще. Стоило почуять опасность, как организм тотчас же изготавливался к защите, мобилизуя все энергетические ресурсы. И на угрозу следовала мгновенная, «не рассуждающая» физическая реакция всех функций его тела. У облаченного в деловой костюм современника тоже выделяются гормоны – адреналин и норадреналин, пульс учащается при постоянных окриках начальника, жены или действии других раздражителей, только «разрядиться» современный горожанин не может.

Не зря японцы специально отводят место на производстве, где сотрудник фирмы в случае конфликта может вволю поколотить резиновую грушу вместо физиономии своего руководителя. Так, чтобы не устраивать дома «бой с тарелками», проще организовать себе легкую пробежку, заняться регулярными тренировками в спортзале или на

стадионе. Физическая нагрузка хорошо снимает нервное напряжение.

Продолжение следует...

Автор - **Иван Егоров**

Источник