

Как преодолеть депрессию и справиться с собой?

У каждого из нас случаются такие периоды в жизни, когда ничего не хочется, вы не в состоянии справиться с собой, вдруг возникают какие-то сомнения, страхи, появляются всевозможные фобии. Доходит порой до того, что вы не можете долго находиться в людных местах, вас пугают замкнутые пространства, начинаете бояться ездить в общественном транспорте...

В зависимости от тяжести состояния, симптомы бывают разные и варьируются от плохого настроения и головной боли до полного упадка сил, апатии и появления всевозможных фобий.

Если вы:

- занимаетесь регулярными физическими упражнениями;
- проводите достаточно времени на свежем воздухе;
- принимаете витамины;
- спите не менее 8, но и не более 10 часов в сутки;
- имеете хотя бы одного друга, с которым вы можете поговорить по душам;
- работаете на любимой работе;
- регулярно занимаетесь сексом с любимым мужчиной;
- имеете хобби, которому вы посвящаете часть своего свободного времени;
- живете с семьей, и у вас есть дети;
- имеете достаточно денег, чтобы покрыть все свои расходы, то у вас по определению не может быть депрессии.

Что сделать, чтобы избавиться от депрессии тем, у кого она есть?

1. Полюбите себя

Признайте все свои положительные качества и похвалите себя за них, но также примите и свои недостатки – и либо примиритесь с ними, либо обещайте себе исправиться в ближайшее время, если это возможно и в ваших силах.

2. Учитесь говорить «нет»

Не берите на себя обязательства, которые будут вас тяготить или которые вы в силу каких-то своих личных причин не можете выполнить добросовестно. Никто не будет упрекать вас в эгоизме, если вы честно скажете, что не умеете или не располагаете свободным временем для выполнения каких-то ненужных вам дел.

3. Уважайте своё тело

Регулярные физические нагрузки, прогулки, правильное питание и распорядок дня – есть не что иное как дань уважения самому себе. А правильно подобранная и уместная в данной ситуации одежда – это способ проявить уважение к окружающим вас людям и вызвать у них одобрение.

4. Побалуйте свой желудок

Съешьте что-нибудь вкусненькое: пирожное, шоколад, фруктовый десерт. А лучше приготовьте что-нибудь на десерт для всей семьи – и близких порадуете, и самому приятно.

5. Цените свой интеллект

Учёные утверждают, что работа нашего мозга задействована только на 10%. Развивайте свои способности. Лень и неуверенность в себе – ваши главные враги. Поэтому для начала зарядитесь упорством и оптимизмом. Вы способны на многое. Изучайте иностранные языки, это пригодится вам в заграничных поездках и послужит новому витку в вашей карьере.

6. Развивайте свои творческие способности

Не позволяйте себе становиться только винтиком в огромном механизме. Займитесь чем-то новым: научитесь рисовать картины акварелью, вышивать крестиком, кататься на роликах или играть на флейте.

7. Боритесь со своими страхами

Мы становимся сильнее и увереннее в себе, когда преодолеваем свой очередной комплекс или фобию. Мир познаётся в сравнении: посмотрите на других, сравните их страхи со своими. Пообщайтесь с людьми, которые преодолели аналогичные фобии, поделитесь с ними своими переживаниями. И может, они дадут вам ценный совет.

8. Перестаньте думать о своих болячках

Есть люди, которым хуже вас: сироты, инвалиды, безнадежно больные, которым отмерен срок, но они всё же продолжают жить. И поверьте, они ценят каждое мгновение жизни намного сильнее, чем обычные люди.

9. Станьте индивидуальностью

Хватит думать о том, что скажут о вас окружающие. Живите своей жизнью, ни на кого не оглядывайтесь. Первая обезьяна на земле, которая стала человеком, вела себя отлично от других обезьян.

10. Творите добро

Помогайте людям, которые действительно в этом нуждаются. Ведь иногда вы можете помочь другим просто добрым словом, советом, похвалой или какой-то идеей. Ещё вы можете отнести ненужные вам книги и журналы в библиотеку, пожертвовать какие-то

вещи и игрушки в детский приют.

11. Не ищите любовь

Не грустите о нерастроченной нежности. Занимайтесь любимым делом, открыто общайтесь с другими людьми, и со временем вы обязательно встретите своего избранника.

12. Общайтесь с детьми

Дети воспринимают мир иначе. Они не то чтобы наивные, у них просто своё видение и трактование взрослого мира. Но существует этот «детский мир» до тех пор, пока взрослые не начинают упорно лезть в него со своими взрослыми прагматическими правилами и жизненными принципами.

Воспринимайте ребёнка как новую вселенную. Тогда он откроет вам иное восприятие действительности, которое поможет и вам по-другому взглянуть на до боли знакомые вам вещи и, возможно, понять нечто важное, чего раньше вы просто не замечали.

Автор - **Татьяна Сарбаева**

[Источник](#)