

Как выйти из депрессии

Одна из главных причин появления депрессии, утверждают психологи, это неадекватная оценка человеком происходящих с ним событий. Допустим, начальник выразил неудовольствие его работой. Даже если такому человеку сказать, что он просто попал под горячую руку, вряд ли это его утешило бы. Более того, во время бессонной ночи рядовой конфликт с шефом вырастет в его возбужденном воображении до размеров вселенской катастрофы.

Согласитесь, большинству из нас не хватает трезвости и ума здраво оценить ситуацию и воспринять рядовое недоразумение с начальством именно как недоразумение, ни больше и не меньше. Разумеется, не все впадают в депрессию после конфликтов подобного рода, но если человек неоднократно испытывал обиды и унижения, то достаточно даже малой ссоры, чтобы в его подсознания произошел мощный выброс негативной информации. «Я неудачник, поэтому у меня все плохо», - таков приблизительный лейтмотив его мыслей, а это прямой путь к депрессии.

Что же делать, если вы чувствуете, что плохое настроение принимает стойкий характер? Вот несколько советов психологов как выйти из депрессии.

1. Не относитесь к депрессии слишком серьезно, преувеличивая ее размеры. От этого вы только глубже погрузитесь в ней.
2. Не отождествляйте себя с депрессией. Напротив, проведите мысленную черту между собой и ею, сказав себе: «Депрессия – это не я, а всего лишь неприятный период, который вскоре пройдет. Я ни в коем случае не поддамся ему». Такое разграничение крайне важно, потому что если вы позволите себе слиться с депрессией, вы многократно усилите ее.
3. Прислушайтесь к своим внутренним ощущениям. И вы обязательно заметите, что черный депрессивный тон временами сменяется более светлым. Постарайтесь зафиксировать это состояние, уцепиться за него и продлить. Например, детские шалости вызвали в вашей душе толику радости? Продлите этот момент, подзадорив малыша их продолжить. Не спешите возвращаться к гнетущим мыслям.
4. Более того, прилагайте усилия, чтобы вызвать из глубин памяти самые счастливые и яркие эпизоды вашей жизни. Вспомните, когда вами восхищались, говорили комплименты, признавались в любви.

Переживайте их снова в мельчайших подробностях, приятные воспоминания – ваши лучшие друзья в период выхода из депрессии.

5. Четко осознайте, что депрессия – величина временная, а не постоянная. Как прилив сменяется отливом, так и на смену депрессии спустя какое-то время приходит жажда активной жизни. Поэтому не ухудшайте свое и без того нерадостное состояние мыслями типа: «Жизнь кончена, теперь я никогда уже не избавлюсь от раздражительности и тоски». Лучше подумайте о том, что после зимы всегда наступает весна – это непреложный закон природы.

6. Если причина вашей депрессии кроется в конкретном событии, спросите себя, насколько случившееся заслуживает того отношения, которое вы ему придаете? Согласитесь, что мы нередко склонны драматизировать события, преувеличивая их размеры и значение. Поэтому сознательно старайтесь «расправиться» с причиной, спровоцировавшей депрессию, тогда и хватка последней начнет слабеть. И это поможет вам выйти из депрессии.

7. Если вы знаете о своей подверженности депрессии, следите за собственным душевным состоянием. И как только неприятные воспоминания, отрицательные эмоции или навязчивые мысли начинают превалировать в вашем сознании, гоните их прочь, усилием воли переводя свои мысли на положительные моменты в жизни. Таким образом вы избежите нервного срыва и погружения в черную меланхолию.

Кроме того, помните, что самая эффективная профилактика депрессии – это отношение к себе в позитивном ключе. Человека, уверенного в том, что он достоин уважения и любви, депрессии сломить не так-то просто!

7 советов, которые помогут Вам справиться с депрессией

Вы не знаете как справиться с депрессией? Тогда воспользуйтесь советами следующей статьи и это поможет Вам выйти из депрессии. Когда человек вдруг оказывается в затруднительных, безвыходных, по его мнению, ситуациях, то им могут овладеть отчаяние и боль, а также чувство злости, ненависти и обиды на свою судьбу, обстоятельства жизни. Без должной поддержки окружающих появляются «черные» мысли, чувства бессилия и потери смысла жизни. Во время такого депрессивного состояния могут даже появиться мысли о смерти. Поэтому выйти из депрессии нужно как можно быстрее. Что же делать? Как себе помочь в таких сложных эмоциональных состояниях? Прислушайтесь к нашим советам. (medicsovet.ru)

Как справиться с депрессией:

Совет первый

Прежде всего четко поймите — в любых случаях жизни, а в критических особенно, вам помогут не только действия, но и способ мышления. Безысходность появляется тогда, когда вы думаете, что ситуация безнадежна. Когда вы теряете веру в лучшее будущее, начинаете бездействовать, перестаете планировать свою жизнь. Именно тогда, когда вам кажется, что жизнь потеряна, вам нужна профессиональная помощь психологов или психотерапевтов. Кроме того, помогут группы поддержки и взаимопомощи — собрание людей, которых объединила общая проблема. Как правило, избавиться от депрессии в группе тех, кто уже прошел твой путь гораздо легче. Необходимо искать такую группу и посещать занятия. Ищите помощи и вы ее обязательно найдете!

Совет второй

Кроме специалистов, справиться с депрессией, вам помогут люди, которые уже имеют опыт таких состояний и выхода из них, а также люди, которым вы дороги: друзья или близкие, люди из Церкви. Ища такого человека, исходите из того, что вы ему будете доверять и что этот человек разбирается в таких психологических состояниях. Поэтому определите, кто из вашего окружения мог бы выслушать вас без критики и ненужных советов, и когда начинаете чувствовать, что грусть увеличивается, надвигается чувство безнадежности и жалости, нарастает беспокойство, то встретьтесь с этим человеком и расскажите о своих ощущениях и опасениях. Позвольте, чтобы с вас вылились боль и разочарование в отношении к себе или другим. Зато освободившееся место заполните верой, надеждой и любовью. Постоянно помните, что состояние отчаяния в конечном итоге пройдет и что вы в состоянии это перетерпеть!

Совет третий

А вот вам и третий совет, как выйти из депрессии. **Помогите себе сами!** Старайтесь не прекращать выполнение своих ежедневных обязанностей. Если возможно, ведите активный образ жизни, продолжая заниматься делами, которые любите, выполняйте простые вещи, к которым привыкли. Однако не начинайте в этот период какое-либо сложное для себя дело, не делайте через силу. Самое главное — не забывай заботиться о себе, своих потребностях, пожеланиях. Загляните в [салоны красоты отзывы](#) о которых слышали от своих подруг, или устройте себе маленький шоппинг. Конечно это может и не избавит вас сразу от уныния и депрессии, но свою положительную работу обязательно сыграет.

Совет четвертый

Обратите также внимание на другой путь самопомощи. Если вы уже когда-то переживали времена отчаяния и безысходности, то вспомните, каким образом вам удалось побороть эти тяжелые мысли, выйти из депрессивного состояния в прошлый раз, скажем [послеродовой депрессии](#). Используйте свой опыт выжить и победить свое состояние безнадежности!

Совет пятый

Необходимо научиться самостоятельно распознавать те ситуации, которые вызывают у вас тревогу, волнение, страх. Обратите внимание на то, как вы реагируете и научитесь оценивать свое психическое состояние. Затем определите, каким образом можно избегать негативных ситуаций и какие следует предпринимать шаги для защиты и сохранения своей психики. Учтите! Вашу психику защитит только одно — любовь и уважение к себе самому, постоянное стремление думать и стремиться к положительному, к хорошему. Вам нужно научиться любить и защищать себя и свою психику! Это, несомненно сыграет свою роль и поможет вам справиться с депрессией.

Совет шестой

Итак, самое главное, что может помочь вам в трудных ситуациях, это позитивный образ мышления. Да-да, словом можно ранить и убить, но слово также — лучшее лекарство. Эти лекарства можно себе подарить сами, смягчить тяжелые периоды отчаяния и увидеть свет в конце темного тоннеля депрессии. Следовательно, не поддавайтесь влиянию черных мыслей, не позволяйте им господствовать в вашей жизни. **Помните, что вы думаете и как вы думаете, влияет на то, что вы чувствуете и как вы действуете.** Поэтому старайтесь, чтобы ваши мысли не приводили к появлению чувства гнева, обиды, подавленности и неудовлетворенности. Научитесь не обращать внимание на обидные слова, не так трагично реагировать на отсутствие денег, работы, поддержки...

Как этому научиться? Опять же обратите внимание на свои мысли и высказывания. Существует истина: «Как ты думаешь, так себя и чувствуешь». Когда вы думаете о том, как все ужасно, и вы несчастны, когда думаете, что жизнь никогда не изменится к лучшему, — то таким образом вы делаете сложное невозможным. Такое ожидание печального будущего не дает вам надежды на выход из депрессии, поскольку вы заранее направляете себя только на страдания и неудачу.

Совет седьмой

Постоянная оценка себя и других людей, сравнение, критика, зависть, ревность, обида — все это также приводит к угнетенному состоянию. Занижение собственной самооценки, осуждение себя и других людей связано с тем, что вы научились видеть только грустное и плохое. Такие утверждения, как: «я ничего не стою», «я — ничтожество», «я сам во всем виноват», — свидетельствуют о том, что вы о себе низкого мнения. Это опасно и не поможет вам измениться и стать счастливым, а уж тем более справиться с депрессией. Поэтому никогда о себе не говорите и не позволяйте даже подумать о себе таких слов. НИКОГДА! Допущенные вами ошибки являются только частицей жизненного опыта, который вас чему-то научил, а ваше неправильное поведение — это не весь вы, а также только частица вашего Я. Поэтому простите себе прошлое и переверните эту страницу своей жизни. Прошлое не существует сегодня, а тем более завтра, его уже нет. Вчерашние поступки не могут измерять вас сегодня и вашу жизнь завтра. Так как вы можете и способны измениться к лучшему. Сделайте это!

Вот еще простые по содержанию и не сложные для усвоения правила помогут вам уменьшить волнение, лишат страха и недовольства собой и жизнью.

Итак:

- Распознавайте то, что приносит вам неприятные чувства и травмирует вашу психику и старайтесь избегать этого.
- Научитесь не обращать внимания на оскорбления, побеждать свое неверие в лучшее завтра. При этом не увлекайтесь самообвинениями, чрезмерной самокритикой, не жалеете себя.
- Не страдайте молча! Ищите везде разные виды помощи и поддержки. Найдите психолога или психотерапевта и расскажите им о своих проблемах и страхах.
- Обратитесь к Церкви и попросите предоставить вам поддержку и помощь.
- Старайтесь помочь другим — это будет полезно и для вас.
- Постоянно размышляйте о себе и своей жизни, о том, как ее улучшить.
- Любите и уважайте себя, каждую минуту своей жизни.

Наконец, главное правило вашей жизни: