

# Как справиться с начальными стадиями депрессии

Некоторые считают, что самым лучшим способом справиться с депрессией — это обратиться к специалисту. Да, это весьма справедливо для тяжелых случаев депрессии. В ситуации тяжелой депрессии справиться с депрессией самостоятельно, в большинстве случаев, бывает невозможно, и в такой ситуации обращение к специалисту — единственный способ решить эту проблему. Эта статья написана для тех, кто иногда ощущает легкую подавленность и еще в состоянии пересилить себя. В этом разделе речь пойдет о том, как справиться с депрессией самостоятельно.

## Псевдубеждения

Почему многие из нас страдают от депрессии, в то время как другие люди, которые тоже пережили примерно подобные события в жизни, ей не предрасположены? У всех нас существует свой личный способ мышления. Именно поэтому мы отличаемся друг от друга. Жизнь была бы неинтересной, если бы все люди на Земле вели себя и думали одинаково. Каждый человек реагирует на ситуации по-своему. Мы свободны потому, что мы можем думать как нам угодно и что угодно, и это не касается абсолютно никого. В этом и заключается наша свобода — свобода думать.

К великому сожалению, мы зачастую плохо понимаем устройство своего мышления и начинаем задумываться о нем лишь тогда, когда наша психика начинает выходить из строя. Несколько людей могут столкнуться с одинаковой проблемой, но один из них решит ее довольно быстро и сложившаяся ситуация не заденет его чувства и не причинит ему ни капельки ущерба, в то время как у другого наступит депрессивное состояние.

Психологи, проводившие исследования с реальными людьми, которые страдали от депрессий, обнаружили, что у всех у них имелась одна общая особенность мышления. Они назвали эту особенность мышления — псевдубеждениями. Что такое псевдубеждение? Псевдубеждения — это не очень реалистичные убеждения, относящиеся к жизни в целом. Порой эти убеждения осознаются человеком, а порой — нет. И именно эти убеждения нередко становятся причиной депрессивного состояния. Для того чтобы успешно справиться с депрессией, необходимо: первое — осознать эти убеждения, и второе — изменить их на более реалистичные. В случае успеха, то есть когда эта внутренняя работа будет выполнена, человек может не только справиться с депрессией самостоятельно, но и изменить свою жизнь кардинальным образом.

## Итак, как выглядят эти убеждения?

*1. Убеждение в том, что выражать гнев или раздражение по отношению к другим людям — это очень плохо.* Вероятно, Вы думаете, что не имеете никакого права проявлять сердитость или недовольство на других людей, невзирая на то, что они делают или говорят. Поэтому Вы всегда стараетесь найти для них оправдания. Вы думаете, что если Вы проявите свои настоящие чувства по отношению к другим людям, их это оскорбит. Убеждение, что выражать гнев, раздраженность — это очень плохо, многим из нас внушают еще с детства. В действительности гнев — это врожденная защитная энергия, которая есть у всех живых существ. Психологи убеждены, что разумное проявление гнева и раздражения в отношениях не только позволительно, но и необходимо для развития этих отношений. Часто это убеждение связано со следующими двумя:

*2. Убеждение, что глагольствовать о своих желаниях — это эгоизм.* Это убеждение нам также внушают еще в детстве. Взрослые говорят детям, что «лезть вперед это плохо», «нужно всегда уступать» и таким образом они надолго привыкают к тому, что желания других намного важнее, чем их собственные. Вероятно, Вы считаете, что другие заслуживают больше, чем Вы. Беда здесь состоит в том, что как только Вы начинаете играть роль «помощника», то отказаться от нее бывает крайне нелегко. Из-за такой роли Вы можете обидеться на других людей, потому что осознанно или неосознанно, Вы будете ожидать от них такой же заботы. Они же будут считать, что все, что Вы для них делаете, Вы делаете в удовольствие себе, и совсем не думают, что они что-то Вам «должны».

*3. Убеждение, что добрые дела обязательно будут вознаграждены.* Если у Вас есть склонность совершать добрые поступки из чувства долга, потому что «так надо» и считаете, что однажды они будут вознаграждены, то в таком случае Вы, скорее всего, ошибаетесь. Заботиться об окружающих следует только в том случае, когда Вы сами искренне этого хотите. Причинами такой ситуации могут быть деньги, любовь или признательность за то, что для Вас сделали эти люди. Люди, которые всю жизнь посвящают выполнению своего долга, в результате осознают, как много они потеряли и в большинстве случаев впадают в депрессию.

Вышеперечисленные убеждения встречаются не только у тех, кто склонен к депрессии. Тем не менее, люди, которые частенько страдают от периодов подавленного настроения, этот

образ мыслей является свойственным. Кроме этих трех убеждений, при более тяжелой депрессии можно столкнуться и с другими псевдоубеждениями.

4. *Мышление принципу как «все или ничего».* Вы можете думать типа: «Раз я не пошел на эту тренировку, то посещать следующие занятия не имеет никакого смысла» или «Раз ничего не получается сделать, тогда вообще ничего не буду делать».

5. *Преувеличенные суждения: «Никогда и никого не интересуют мои чувства», «Со мной вечно случаются какие-нибудь неприятности».*

6. *Неверие в то, что другие люди могут искренне чувствовать к Вам симпатию.* Отсутствие веры в себя может привести к тому, что когда другие люди проявляют к Вам доброту или делают что-то приятное, Вы начинаете думать, что у них есть скрытый замысел поступать именно так по отношению к Вам.

Если Вы обнаружили, что некоторые из этих вышперечисленных убеждений относятся к Вам, Вы можете изменить их. К примеру, Вы можете изменить убеждение: «Раз я не пошел на эту тренировку, то посещать следующие занятия не имеет никакого смысла» на что-нибудь типа «Нерегулярные тренировки, разумеется, не так эффективны, как регулярные, однако они все равно, так или иначе, принесут пользу для моего здоровья». При изменении убеждений обратите внимание на то, как меняется Ваше отношение по поводу себя.

Если у Вас самостоятельно получается изменять собственные убеждения, то я Вас поздравляю, потому что с таким умением Вы с большой вероятностью сможете сами справиться с депрессией. Но здесь имеется одно маленькое «но». Для того чтобы выполнить эту работу самостоятельно, Вам нужно иметь навыки саморефлексии, или, проще говоря — самонаблюдения. В случае если Вам самостоятельно не удастся разобраться в своих собственных убеждениях, чувствах и мыслях, для того, чтобы выполнить эту работу Вам может понадобиться помощь постороннего человека, который способен дать объективную оценку, глядя на Вас со стороны.

### **Другие способы, помогающие справиться с депрессией**

Всем известно, что люди, имеющие заниженную самооценку, более предрасположены к депрессиям при некоторых обстоятельствах, чем другие. Поэтому, если Вы частенько находитесь в плохом настроении, Вам будет полезно поработать над поднятием своей самооценки.

Ниже я предлагаю некоторые способы, которые, по сути, не являются способами борьбы с депрессией, но они помогут Вам осознать свою ценность, позволить себе свободу чувств и мыслей, тем самым понижая шансы для наступления депрессивного состояния.

**1. Занимайтесь творческой деятельностью.** Вы можете заняться любой творческой деятельностью, которая Вам больше всего нравится. Это может быть рисование, кулинария, шитье, игра на музыкальных инструментах, танцы, написание рассказов или стихов. Важно, чтобы во время занятий Вы переключили внимание и задействовали эмоции и чувства.

**2. Каждый день планируйте список дел на весь день и ставьте галочку, когда задание выполнено.** Эти чересчур простые действия дадут Вам возможность увидеть, что Вы чего-то добились. Но не будьте к себе излишни строгим, и если вдруг Вы поймете, что с большим желанием сделали бы что-нибудь другое — делайте... и добавьте это занятие в свой список.

**3. Заведите дневник и ежедневно записывайте в него свои пережитые впечатления.** По завершении каждого дня записывайте в дневник все то, что произошло с Вами в течение целого дня, даже если эти события кажутся Вам незначительными. Пишите, что привлекло Вас и почему, что Вам понравилось из услышанного, прочитанного, увиденного и так далее. Но старайтесь всячески избегать упоминаний о негативных эмоциях.

**4. Занимайтесь физическими упражнениями.** Ежедневные занятия спортом стимулируют выработку в организме, таких гормонов, как эндорфины, что ведет к значительному повышению настроения. Эндорфины – это химические вещества, которые вырабатываются мозгом, а точнее ее нейронами и которые контролируют работу эндокринных желез в человеческом организме, а так же влияют на настроение человека. Именно поэтому их назвали «гормонами счастья». Но занятия спортом не только помогают справиться с депрессией благодаря одной лишь выработке эндорфинов. При каждодневном выполнении физических упражнений Ваша самооценка повышается, а высокая самооценка, как Вы уже знаете, помогает справляться с депрессией.

**5. Каждый день гуляйте.** Было доказано, что каждодневная прогулка в первой половине дня улучшает настроение людей, страдающих депрессией. Постарайтесь от прогулки получить удовольствие – осматривайтесь по сторонам, вдыхайте запахи, внимательно прислушивайтесь к звукам. Вначале Вам все это может быть непривычно, но совсем скоро Вы втянетесь, и будете получать от прогулки истинное удовольствие.

**6. Тщательно выбирайте источники информации.** Если Вы каждый день смотрите новости, читаете газеты или интернет-издания, где всегда рассказывается о катастрофах, войнах,

авариях и прочей дребедени, то Вы подвергаетесь огромному риску. При помощи подобных «новостей» СМИ поднимают свой рейтинг. Негативные новости – это весьма легкий способ привлечь внимание людей, к чему и прибегает большинство каналов и изданий. Одновременно с этим было научно доказано, что негативные новости вызывают у людей тревогу и усиливают депрессивное состояние. Даже если Вам станет известно, что где-то в ста километрах от торгового центра в кювет улетела маршрутка, в результате чего погибло несколько человек, Вы все равно не сможете этим людям. Поэтому иногда делайте перерывы, радуйте себя и позволяйте себе смотреть/читать только приятную и легкую информацию.

**7. Чаще улыбайтесь.** Было доказано, что когда человек улыбается, его организм начинает вырабатывать химические вещества, которые заставляют человека быть радостным. Чаще улыбаться Вам помогут фильмы, журналы или телепередачи, которые Вам нравятся.

**8. Попробуйте стать счастливым.** Представьте, что Вы стали актером, который исполняет роль счастливого человека и постарайтесь как можно сильнее вжиться в эту роль. Вероятно, все это звучит как-то странно, но этот способ срабатывает всегда. Выделите себе время и ежедневно притворяйтесь, что Вы по-настоящему счастливы. Попробуйте вести себя так, как вел бы себя действительно счастливый человек: не обращайте внимания на всякого рода мелочи, сконцентрируйтесь на приятных моментах: слушайте любимую музыку, ешьте вкусную еду, делайте что-нибудь приятное. Было отмечено, что человек впадает в депрессию, не столько из-за проблем, сколько из-за отсутствия наличия положительных эмоций. Прodelывая это упражнение, попытайтесь получать наслаждения от каждой секунды, а главное, не давайте своему сознанию крутить в голове негативные воспоминания, которые произошли с Вами в прошлом. И еще один совет — не относитесь к данному упражнению с излишней серьезностью, просто экспериментируйте и наблюдайте, что из всего этого у Вас выйдет.

**9. Найдите себе собеседника, который готов выслушать Ваши проблемы и даст Вам полезный совет.** Порой, чтобы в себе разобраться, необходимо с кем-то поговорить. Важно, чтобы это был человек, которому Вы доверяете и который готов выслушать Вас, при этом не будет Вас «судить». Это могут быть Ваши родители, близкая подруга или друг, не имеющие склонность к сплетням. Если у Вас таких друзей нет, тогда Вы можете прийти на прием к психологу и обсудить с ним свои проблемы.