

ДЕПРЕССИЯ...

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), **депрессия** уже вышла на 1 место в мире среди причин неявки на работу и на 2 - среди болезней, приводящих к потере трудоспособности. Словом, с депрессией шутки плохи. Но и поводов для паники тоже нет.



Следует своевременно «вычислить» болезнь.

Вот 7 основных симптомов депрессии:

- раздражительность, плохое настроение;
- чувство тревоги, страха, даже паники;
- пониженная работоспособность;
- головные боли, боли в шее и спине;
- приступы слабости, головокружения;
- онемение и покалывание в пальцах рук и ног;
- бессонница, ночные кошмары.

На фоне основных симптомов могут присутствовать сниженная концентрация внимания, заниженная самооценка и отсутствие уверенности в себе, самобичевание, нарушение аппетита, заторможенность или, напротив, чрезмерная суетливость. ***И вариантов выхода из этого состояния мало: либо вы выходите более закаленным, либо ломается ваше психическое равновесие.***

По сути - это экзамен на усвоение пройденного жизненного материала (может кому-то понятнее будет это действие как «перезагрузка системы»), где отчетливо высвечиваются настоящие реалии жизни.

Как преодолеть депрессию?

Если вам пришлось столкнуться с ней, где-то, пусть **далеко в сердце, положите слова: «Жизнь на этом не заканчивается».** Перед вами неуважительно захлопнулась дверь? А кто вам препятствует открыть **другую?** Может быть, вам вообще туда не нужно. Кто же вам мешает уважать себя? Если вы в депрессии отбросили и разбили свои жизненные цели, уничтожаете себя как человека, знайте, ваши недоброжелатели добились всего, чего от вас хотели.

Есть ли у вас серьезная жизненная цель, для которой вы могли бы трудиться?

Посмотрите на себя в зеркало и спросите: «А кто я такой на самом деле? Чего я, собственно, стою?» Если полюбить свою жизнь, добавив в нее творческий подход... Если открыть глаза и посмотреть вокруг себя, постоянно заставляя работать сначала собственную голову, а потом и руки... Если не ломаться при первой же трудности и перестать ждать, что мир вот-вот подстроится под вас, удовлетворяя вашим желаниям... Тогда, конечно, добиться можно многого.



Сконцентрированное в одну цель усилие сможет пробить практически все преграды (лом, бьющий в одну точку может пробить любую стену).

КАК БОРОТЬСЯ С ДЕПРЕССИЕЙ?

- 1. Физическая зарядка, спорт.** Тренирующиеся мышцы создают благоприятные условия для деятельности всех внутренних органов. С мышечными сокращениями связаны не только физиологические, но и мыслительные процессы. Создается необходимый в данном состоянии тонус, который способствует некоторому облегчению.
- 2. Водные процедуры.** Контрастный душ, ванна с прохладной «неуютной» водой, которая тонизирует и наполняет энергией.
- 3. Музыка.** Любая, которую, конечно, принимает ваше сердце. Только помните, что музыка может, как помочь, излечить вас, так и уничтожить. Другими словами если вы, например, включите «...я иду, прямой дорогой в ад... никто не остановит меня...» - может быть, никто действительно уже не остановит то, что вы заложите в своем сознании.
- 4. Сон.** Попробуйте спать больше чем обычно, по возможности конечно. Сон - великий лекарь, если только вы не отъявленный денег.
- 5. Человеку нужен человек.** Может быть, у вас есть такой человек, который смог бы вас понять, хотя бы тот с кем можно было бы просто поговорить, излить душу. Если нет или этого недостаточно, ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ, уверяю вас - это стоит того.



- 6. Напишите для себя лично письмо** - все, что вы хотели бы сказать, выразить свое душевное состояние в словах, постарайтесь точно сформулировать свои мысли и эмоции. Подойдет и стихотворная форма.
- 7. Перемена обстановки.** Если возможно сходите, например, в кинотеатр, погуляйте по улицам (только без всякой спешки и попутных дел), сделайте выезд на природу и т.д.
- 8. Хорошая книга,** которая поможет вам обрести смысл жизни и уверенность в себе. Этот список можно было бы продолжить и далее, но главное в том, чтобы вы поняли направление ваших действий.

В конечном счете, депрессия - это экзамен на вашу личную выдержку, ступень к дальнейшему постижению жизни как она есть на самом деле, а не только какой ее вам хочется видеть. Выдержали - очень хорошо, переходите в новое качество, не выдержали - вас будут бить периодически, пока вы не закалитесь или не сломаетесь совсем. Это проверка вашей духовной силы, что она стоит на самом деле - выдержите, и жизнь станет уважать вас как равного, достойного себя человека.



КАК ПОБЕДИТЬ СЕЗОННУЮ ДЕПРЕССИЮ?

Сезонные депрессии связаны с определенным временем года (осенняя, зимняя, весенняя депрессии).

Люди, страдающие сезонными депрессиями, наряду с пониженным настроением, ощущением тревоги и снижением активности, испытывают сонливость в течение дня и повышение аппетита, ощущение слабости, вялости, разбитости, общего физического недомогания. Появляются разнообразные боли и неприятные ощущения в теле, снижается умственная работоспособность, ухудшаются память, внимание. Характерно, что выраженность этих симптомов практически не зависят от внешней нагрузки и нередко они больше выражены в утренние часы после пробуждения.

Каким бы беспросветным ни казалось это состояние,

помните: депрессия излечима!

С ней можно справиться следующими способами:

- 1. Повысить настроение можно с помощью физической нагрузки.**
- 2. Иногда лучший способ прийти в норму - хорошенько выспаться.**



- 3. Поливитаминны и здоровая пища** помогают бороться с негативным состоянием. Вот список продуктов, из которых можно составить меню, поднимающее настроение и улучшающее самочувствие: продукты, содержащие йод, – цветная и морская капуста, морская рыба; свежие овощи и зелень (особенно петрушка, сельдерей, лук-порей, чеснок); орехи; черный шоколад; курага; фрукты (особенно бананы, апельсины и другие цитрусовые); восточные пряности (ими можно приправлять как готовые блюда, так и свежие салаты, десерты).
- 4. Природа и её красивые пейзажи** - прекрасные естественные антидепрессанты.
- 5. Цветотерапия.** Теплые тона, яркие оттенки в обстановке (например, желто-оранжевые) добавляют позитива в восприятие.
- 6. Общение с друзьями, творчество, музыка** - арсенал методов широк. Прислушайтесь к себе и выбирайте наиболее приятные для вас.
- 7. Оставьте прошлое в прошлом. Живите сегодня! Планируйте будущее, ставьте цели и достигайте их!**
- 8. При тяжелой форме течения депрессии вам обязательно нужна психологическая помощь специалиста - психотерапевта, психиатра или психолога. Сеансы психотерапии позволяют проработать негативное событие и устранить психологическую причину заболевания.**



При правильном подходе депрессия исцеляется полностью.