

# Как преодолеть депрессию?

Чувства грусти и печали под влиянием тех или иных жизненных обстоятельств время от времени испытывает каждый человек. Они могут быть вызваны даже сменой времен года. Длительное состояние меланхолии приводит к тому, что человек видит все в мрачном свете, ему кажется, что он попал в безвыходное положение, он утомлен жизнью, теряет к ней всякий интерес. При таком состоянии человека врач ставит ему диагноз: **депрессия**. Следует помнить, что депрессия — не просто плохое настроение, а заболевание, которое требует вмешательства специалистов и достаточно хорошо поддается лечению



Сегодня чаще, чем когда-либо, страдают депрессией подростки. В отличие от небольшого приступа уныния, депрессия представляет собой серьезное расстройство, пагубно влияющее на жизнь и здоровье подростков. По мнению специалистов, она играет не последнюю роль в появлении у них расстройств питания, различных психосоматических заболеваний, трудностей в учебе, а иногда и пристрастий к алкоголю или наркотикам. Еще печальнее то, что депрессия порой толкает молодежь к самоубийству.

## Проявления депрессии

Структуру депрессивного синдрома образуют эмоциональные, мыслительные, поведенческие и физиологические проявления.

***К эмоциональным проявлениям депрессии относятся,*** тоска, страдание, подавленное настроение, отчаяние, тревога, чувство внутреннего напряжения, ожидание беды, раздражительность, чувство вины, частые самообвинения, снижение самооценки, снижение или утрата способности переживать, снижение интереса к окружающему.

***К поведенческим проявлениям депрессии относятся:*** пассивность, избегание контактов, отказ от развлечений, алкоголизация и злоупотребление психоактивными веществами, дающими временное облегчение.

***Мыслительные проявления при депрессии включают:*** трудности сосредоточения, концентрации внимания, трудности принятия решений, преобладание негативных мыслей о себе, о своей жизни, о мире в целом, пессимистическое видение будущего с отсутствием перспективы, мысли о бессмысленности жизни, мысли о самоубийстве (в тяжелых случаях депрессии), замедленность мышления.



***Физиологически депрессия проявляется*** в виде нарушений сна (бессонница, сонливость) и аппетита (его утрата или переедание), нарушений функции кишечника (запоры), снижения сексуальных потребностей, снижения энергии, повышенной утомляемости при обычных физических и интеллектуальных нагрузках, слабости, болей и разнообразных неприятных ощущений в теле.

**Как бороться с депрессией**

### ***1. Занимайтесь физическими упражнениями.***

Всем известно, что физическая активность улучшает настроение. Вам совсем не нужно бегать марафон или изнурять себя тяжелыми физическими нагрузками - толку не будет, настроение это не поднимет, а может даже ухудшит. Не имеет значения и тип упражнений, которые Вы выберете. Это могут быть конкретные аэробные упражнения полезные для сердца (если, например, их рекомендует кардиолог). Но и простой получасовой прогулки для душевного здоровья может быть достаточно.

### ***2. Питайтесь правильно.***

Большинство из нас слышали совет баловать себя во время депрессии чем-нибудь вкусеньким, однако пирожное, шоколадка или другой десерт способны поднять настроение лишь на пару часов, а со снижением уровня сахара в крови вернется и подавленность. К тому же, переедание и неправильное питание негативно скажутся на Вашей внешности и ещё больше понизят самооценку. О жёстких диетах тоже забудьте: нехватка питательных веществ провоцирует стресс и лишает Вас необходимой для борьбы с депрессией энергии.

Ваша задача - питаться сбалансировано и правильно, чтобы обеспечить себя необходимыми витаминами и калориями. И ещё: еда должна радовать глаз! Сервируйте красиво каждый прием пищи, приобретите красивую посуду и салфетки – это не только поможет разнообразить Ваш Instagram, но и поднимет Вам настроение!

Два-три раза в неделю ешьте любую морскую рыбу. Это значительно повысит Вашу устойчивость к внезапным сменам настроения. И все это благодаря полезным для здоровья жирным кислотам омега-3, которые помогают поддерживать эмоциональную стабильность.

Ешьте бананы. В них много веществ, в частности серотонина, которые влияют на обменные процессы в мозге.

Введите в свой рацион бразильские орехи. Один такой орех содержит дневную норму селена — минерала, который играет

ключевую роль в профилактике депрессии.



### **3. Организуйте правильно свой сон**



Некоторые люди, страдающие депрессией, спят слишком много. Но намного больше депрессивных людей страдают от бессонницы. В любом случае, необходимо что-то делать. Просто лечь в постель и пытаться заставить себя заснуть, считая слонов, - не

поможет. Лучше приучитесь ложиться и вставать в одно и то же время каждый день. Организуйте и сделайте привычкой здоровый сон.

### **4. Стремитесь к цели.**

Ничто так не поддерживает дух, как достижение поставленной цели. Сложность заключается в определении реалистичных целей. Не нужно ставить перед собой глобальных задач или писать список подвигов на 20 страниц. Начните с небольших, но реально выполнимых дел, завершение которых даст ощущение небольшой, но победы, а значит - чувство удовлетворения.

### **5. Расслабляйтесь.**

Не надо думать, что удовольствие или расслабление - это вещи, которые случаются сами по себе. Единственный способ сделать так, чтобы они случились - запланировать их. На 10 минут отключитесь от внешнего мира, и позвольте себе помечтать под Вашу любимую музыкальную композицию.



Закройте глаза и вообразите, например, предстоящий отпуск. Попробуйте нарисовать в своем воображении вполне реальные картинки.

### **6. Не поддавайтесь панике и научитесь бороться с автоматическими негативными мыслями.**

Когда человек в депрессии, он привыкает видеть мир и себя «в черном цвете». Такой образ мыслей может стать привычным и продолжаться многие месяцы после того, как будет устранена биологическая причина депрессии. Автоматические негативные мысли - это частные источники беспокойства. Когда Вы обнаруживаете, что «включилось» автоматическое мышление,

попробуйте сделать паузу, переключиться, развеяться. Помогут дыхательные упражнения или просто прогулка на свежем воздухе. Оторвитесь на время от того занятия, за которым Вас эти мысли застали.

### ***7. Обратитесь к друзьям и членам семьи.***

Когда тяжело на душе помогут люди, которым Вы доверяете. Поговорите с ними о том, что с Вами происходит. Иногда, понимая, что друг не может быть только Вашей «жилеткой» (это ведь эмоционально очень тяжело), Вам нужно будет оставить в стороне свои чувства на некоторое время. И это хорошо - заботясь об эмоциональном здоровье близкого человека, Вы сделаете перерыв в собственных переживаниях. Вы можете просто наслаждаться временем, проведенным вместе с этим человеком.



### ***8. Найдите поддержку.***

В дополнение к тому, чтобы полагаться на друзей и семью, можно попробовать участие в группе психологической поддержки. Возможно, Вы встретите людей, которые действительно понимают, через что Вы прошли и помогут восстановить душевные силы.



### ***9. Сделайте что-то новое.***

Когда человек в депрессии, он попадает как бы в замкнутый круг, в колею. Каждый обычный день так и будет проходить по схеме: кровать, телевизор, компьютер. Психологи считают, что для естественного избавления от депрессии необходимо заставлять себя делать что-то другое, совершенно новое. Пойдите в музей, возьмите книгу и отправьтесь читать ее на скамейке в парке. Запишитесь на курсы иностранного языка. В общем - ломайте «привычную» схему.

### ***10. «Включите» цвет.***

Психологами давно доказано влияние окружающих нас цветов на настроение. Обилие тёмных, мрачных, блеклых оттенков провоцирует уныние, и может лишь усугубить симптомы депрессии. Добавьте в Вашу жизнь цвет: яркие, насыщенные, сочные оттенки помогут зарядиться энергией и настроиться на

позитивный лад. Окружите себя яркими вещами: яркая одежда и аксессуары поднимут настроение и Вам, и окружающим. Измените привычную гамму интерьера Вашего дома.

### ***11. Будьте благодарны.***

Не стесняйтесь говорить «спасибо». Это поистине волшебное слово заставляет по-иному относиться к жизни. Благодарите людей, природу и саму жизнь за то, что она каждый день дарит Вам удивительные мгновения.



### ***12. Станьте ближе к природе и животному миру.***

Общайтесь с природой ежедневно или хотя бы в выходные. Прогулки по лесу и парку, отдых у реки, посещение зоопарка и даже простая прогулка на свежем воздухе поднимает жизненный тонус.

### ***13. Любите себя.***

Прощайте себя, не ругайте за ошибки, чаще хвалите за то хорошее, что Вам удалось сделать.

Все вышеперечисленные советы просты, но очень эффективны, и в совокупности своей с их помощью Вы сможете самостоятельно бороться с депрессией весьма успешно. Но если вы боретесь с депрессией и не замечаете улучшений, или просто не можете заставить себя сделать первые шаги к хорошему настроению, не бойтесь и не стесняйтесь обращаться за помощью к специалистам. Позвольте профессионалам направить Вас на путь гармонии со своим внутренним миром, не забывайте — человек рождается, чтобы быть счастливым.

**Боритесь, двигайтесь, пробуйте новое, окружайте себя яркими цветами и приятными ароматами, наполняйте каждый день свежими впечатлениями - и тогда у плохого настроения и депрессии не останется ни малейшего шанса!**