

12 шагов прочь от депрессии

Каждый из нас хотя бы раз в своей жизни оказывался в состоянии, когда все вокруг кажется серым, окружающие настроены враждебно, делать ничего не хочется, а жизнь, в сущности, прожита зря. Это депрессия.

Депрессия - угнетенное состояние, сопровождающееся постоянным чувством тоски, тревоги, апатии, безучастным отношением к действительности, тягостным чувством вины и невозможностью получения удовольствия от жизни, стремлением к одиночеству и покою, чувством интеллектуальной тупости и безволия.

Какие симптомы появятся, зависит от типа личности. Сомневающегося человека посетит тревога, малоактивного - апатия, истеричный станет демонстрировать, как ему плохо. Женщины страдают депрессией в 2 раза чаще, чем мужчины.

Депрессии различают и по степени тяжести: легкие, средние и тяжелые. Все зависит от глубины симптомов и длительности болезни. Самые легкие - это когда человек продолжает быть социально активным и выздоравливает недели через две. Реактивная депрессия заканчивается, когда убирается травмирующая ситуация. Потерял работу, попереживал, полечился, нашел работу, выздоровел. Но иногда это состояние может длиться годами.

Депрессия может привести к гастриту, дуодениту (воспалению 12-перстной кишки), колиту, язве желудка, бронхиальной астме, обострить уже имеющиеся заболевания, ускорить возникновение инсульта, инфаркта.

Вот несколько простых шагов прочь от этого недуга:

1. Если случилась неприятность, скажите себе: "Все проходит и это пройдет".
2. Не вините себя в произошедшей неудаче. Говорите себе: "Я – умная (умный), талантливая (талантливый), удачливая (удачливый), просто в этот раз у меня не получилось. В другой раз обязательно получится". Главное - верьте в это.
3. Если Вам кажется, что все складывается плохо, вспомните самые счастливые моменты своей жизни и подумайте, что впереди вас обязательно ждет еще много таких приятных событий.
4. Достаньте свой фотоальбом, выберите фотографии, где Вы счастливы, развесьте их на стене.
5. Даже если Вам ничего не хочется, не валяйтесь на диване, займите себя чем-нибудь, погуляйте, сходите в кино, театр, на концерт. Чаще бывайте на людях.
6. Запишитесь в спортклуб и регулярно посещайте занятия.
7. Купите самоучитель по йоге. Делайте несколько упражнений каждый день.
8. Сделайте то, что Вам приятно: купите понравившуюся вещь, сходите к парикмахеру, косметологу, визажисту или просто переставьте мебель в доме.
9. Купите себе бодрящий гель для душа с запахом апельсина, грейпфрута, лимона.
10. Принимайте ванну с аромамаслами: герани, иланг-иланга, апельсина. Купите аромалампу и наслаждайтесь ароматами масел в течение получаса каждый день.
11. Если плохое настроение, нежелание работать и развлекаться долгое время не проходят, отправляйтесь к доктору. Чем дольше Вы пробудете в таком состоянии, тем труднее будет из него выбраться.
12. Если сильная депрессия накатила на Вас ночью или вам срочно нужно поговорить с кем-то о своих проблемах, позвоните самым близким друзьям или по телефону доверия: 31-20-22; 47-31-61.