

ПРОЧЬ ОТ ДЕПРЕССИИ

Фактически, депрессия это глубоко вытесненный гнев и агрессия, т.к. это социально осуждаемо. Ребенок еще в детстве научается подавлять эти чувства и соответственно не принимать их в себе, осуждать.

Поэтому в первую очередь **мотив депрессии:**

Стремление удержать свой гнев под контролем.

А затем:

Удовлетворение потребности в контроле над обстоятельствами и окружающими.

Возможность быть слабым, пожалеть себя.

Способ скрыто просить окружающих о помощи и любви.

Оправдать свое нежелание делать что-либо эффективно.

Еще есть приятные бонусы, которые удерживают от выхода из депрессии: Отдых, забота окружающих, я могу делать все, что хочу и позволить себе то, что запрещал себе раньше.

Поэтому важно **УДОВЛЕТВОРИТЬ ЭТИ ПОТРЕБНОСТИ НАПРЯМУЮ**. Зачастую их удовлетворение находится под запретом. Например, «нельзя себя любить», «нельзя быть слабым», «нельзя просить о помощи» или того хуже «просить о любви», «нельзя отдыхать, пока не сделал...» (в итоге отдыхать нельзя вообще). Здесь нужно создавать новые убеждения.

Переосмысление произошедшего, осознание причин. Депрессия говорит о совершаемой ошибке. Ее надо перестать совершать.

Для этого задайте себе вопросы:

1. Что я хочу вообще?
2. Что я делаю, для того, чтобы это получить?
3. Эффективно ли мое поведение?
4. Что нужно сделать еще, чтобы сделать его еще эффективнее?

Создать для себя стереотипы поведения, такие как вставать рано утром, улыбаться, ходить в спортзал (физическая активность играет большую роль здесь) и улыбаться, питаться в этот период больше растительной пищей, она более легкая для организма и без того отяжеленного депрессией, обязательно себя вытаскивать прямо через силу в общество и натягивать при этом на себя улыбку. Какое-то время это будет чисто механически и очень тяжело, но это не даст погрязнуть в болоте закисающего тела и

самоопределяющих мыслей, и запустит обратный механизм. Потому что тело создано для движения, для него это радость, даже если для вас это не так. При этом, обязательно, вы следите за своими мыслями.

Обязательно подключайте свои личные ресурсы, которые у вас есть:

- Общение с понимающим и позитивным другом (друзьями);
- Музыка, настраивающая на позитивные эмоции и высокие чувства, такие как любовь к людям, родине, ребенку, сопереживания, доброта, дружба, взаимопомощь;
- Различные телесные "вкусняшки" - ванна с аромомаслами, массаж, плавание (желательно в прохладной чистой воде!), катание на санках, тюбингах(ватрушка), лыжах, сноубордах (желательно, чтобы развлечение включало в себя "драйф", чтобы был выплеск адреналина (гормон действия), а за ним обязательно пойдет серотонин (гормон счастья).
- Семейный и дружеский отдых на природе!!!
- Занятие хобби. Если его нет, - рисуйте, не умеете - купите детскую раскраску или сейчас есть для взрослых по тематикам и раскрашивайте.
- Просто полежать рядом с любимым человеком, если он есть (попросить!!!).
- Лично ваши ресурсы.

Последствия болезни

Душевный дисбаланс влияет на человека, убивая в нем социальную личность. Многие больные разрывают все отношения с близкими и с реальным миром. Экономическое состояние человека тоже ухудшается, так как, снижается его работоспособность, появляется апатия и безразличность к своей карьере.

Появляются проблемы и физического плана. Если человек уже болеет чем то, течение заболевания ухудшается, снижается иммунитет, всплывают новые проблемы с различными органами. Человек в депрессии становится очень уязвим к популярным инфекциям, может развиваться остеопороз.

Безусловно, и нервная система меняется в худшую сторону. Депрессивные мысли значительно увеличивают риск заболеваний сердечной и сосудистой системы.

Даже выполнение обыденной работы - депрессивному человеку в тягость. Появляется забывчивость и рассеянность. На работе -

больной забывает о поручениях своего шефа и часто пропускает мимо ушей обращение коллег. Человек в депрессии заиклен на своих душевных проблемах, а все вещи, что были раньше важными - теряют свою весомость.

Среди дополнительных симптомов депрессии целый букет: пессимистическая оценка прошлого, настоящего и будущего, что не соответствует реальному положению вещей; изменение аппетита, нарушение сна, боли в различных частях тела и ухудшение памяти. Важный момент: если человек обвиняет родственников, друзей и окружения во всех бедах и проблемах - у него не депрессия, ведь за настоящей болезни он будет обвинять во всех бедах только себя.

Депрессия является серьезным и тяжелым состоянием. Существует несколько видов депрессии, в том числе соматического характера. Поэтому от правильности диагноза и его своевременности зависит эффективность и длительность лечения.

Важно вовремя обратиться к специалисту. Только он поставит точный диагноз и поможет вернуться к нормальной счастливой жизни. С депрессии трудно выйти самостоятельно. Обычно, лечение - это индивидуально подобранный комплекс, что включает психотерапию и медикаментозную терапию. Не существует универсального лечения, так как причины заболеваний у всех людей разные.