

Если Вы сами решили попробовать «разобраться» с депрессией, то Вам помогут рекомендации, изложенные ниже.

Начните с тела

Больше гуляйте, правильно питайтесь.

Двигайтесь. Начинать нужно с того, что приятно и не требует значительных волевых затрат: те же прогулки, плавание, для кого-то – танец, растяжка мышц. Желательно, чтобы нагрузки были не большими, но регулярными, например, включите в режим дня зарядку.

Фиксируйте эмоции

Начните вести Дневник эмоций – записывайте все события, произошедшие с Вами за день, и то, какие эмоции и мысли они у Вас вызвали.

Эмоции – это переживание ситуации, субъективное отношение к ней. Почти всегда эмоцию можно выразить одним словом: радость, грусть, отвращение, страх, тревога, отчаяние, раздражение, негодование.

В дневнике отмечайте силу эмоций: мама отчитала меня за неубранную квартиру: злость – 50%, обида – 60%, вина – 50 %, где 100% злости – это максимальная моя злость, которая проявилась в какой-то конкретной ситуации.

Если есть дневник, всегда можно сказать, в какое время суток чаще проявляется негативное состояние, с какими людьми и обстоятельствами оно связано, и, наоборот, кто и что способствует ослаблению депрессии.

А значит в «критические часы» запланируйте то, что приносит радость, например, общение с каким-то приятным человеком.

Выражайте любые эмоции: если появилось желание плакать – плачьте, разгневались – постучите кулаком по столу. О том, как сделать свои эмоции более приемлемыми для окружающих – подумаете завтра, когда подавленность, неудовлетворенность и отчаяние немного ослабеют.

Управляйте мыслями

Переключайтесь: как только застали себя за тем, что жалуется на жизнь, думаете плохо о себе, строите безрадостные прогнозы на жизнь или размышляете о собственных провалах и неудачах, мысленно или в дневнике отметьте это и скажите себе: «я только что подумал о своём неуспехе, а сейчас я хочу думать о ... (например, о моих близких, о моей мечте, и т. д.).»

Сначала может не получиться, и мысль периодически будет возвращаться обратно, иногда незаметно для Вас.

Секрет в том, чтобы не злиться, не ругать себя, не чувствовать вину, а просто мягко всякий раз переключаться на выбранную Вами тему.

Придумайте себе формулу самовнушения – короткое предложение жизнеутверждающего содержания. Подумайте, как именно воздействует Ваша депрессия: она подавляет Вашу активность, ослабляет, сковывает, душит Вас, унижает, ранит, обездвиживает; Вам становится темно или пусто...?

Подберите слово: действие, предмет или состояние, обратное тому, как воздействует на Вас депрессия. Примеры: «Я свободно шагаю по жизни», «Я расправляю плечи», «Мне светло и радостно», «Я легкая как пушинка», «Я сильная птица».

В этой фразе не должно быть отрицаний типа «Я больше не буду грустить»; все глаголы – только в настоящем времени.

Формулу повторяйте, как бы невзначай, незаинтересованно, хорошо, если сразу после (или незадолго до) сна, 5-6 раз.

Эффект обычно проявляется где-то через две недели.

Есть ещё одна – почти универсальная фраза: «Всё проходит, пройдёт и это».

Используйте воображение

Для начала примите удобное положение расслабьтесь и сделайте дыхание более глубоким и ровным, можете включить негромкую музыку. После этого постарайтесь как можно ярче представить себе что-то, что наполнит Вас радостью. Это может быть природный ландшафт, картинка из Вашего прошлого и наоборот, образ мечты, идеальное будущее.

Позаботьтесь о себе

Осознайте, что у Вас есть негативные черты, как на солнце есть пятна, как те недостатки, которые есть у каждого живого человека. Однако вряд ли они таковы или их столько, как Вы об этом думаете...

То, что Вы думаете о себе (неудачник, или тупица, который сам виноват во всём, или никому не нужен) – это лишь частное мнение одного человека, которым для пользы дела (выхода из депрессии) можно пока пренебречь. Если запретить себе что-то, может возникнуть ситуация, как в игре «Не думай о хромой обезьяне» — о чём нельзя, о том и думаешь. Поэтому не запрещаем, а пробуем отпустить и переключиться.

Чаще хвалите себя, даже за маленькое продвижение вперёд.

Делайте себе подарки. Даже если не хотите сейчас ничего, вспомните, чего хотели раньше, и подарите себе. Делайте то, что любили когда-то: ходите за грибами, читайте книги, пытайтесь сосредоточиться на содержании, встречайтесь с друзьями, посетите парикмахерскую.

Главное – ждите от себя малейших проявлений интереса к чему-нибудь, и всячески поддерживайте свою заинтересованность.

Обращайтесь за поддержкой

Расскажите человеку, которому Вы полностью доверяете, о своих чувствах и попросите его о помощи. Чтобы чаще бывал рядом с Вами, может быть, проявлял больше заботы, говорил больше хороших слов в Ваш адрес, меньше требовал, ...

Дышите

У физически и психически здоровых людей полное и глубокое дыхание. Поэтому *дышите глубоко, брюшной полостью*.

Дыхательная волна зарождается внутри живота. По мере того, как она движется вверх, достигая горла и рта, происходит вдох. Затем волна протекает в противоположном направлении и заканчивается выдохом. Эти волны проходят через тело либо свободно, либо ограниченными и спазматическими движениями. Отслеживайте напряжение, блоки на всем протяжении — от головы до ступней.

Делайте что-нибудь

Найдите себе занятие. Лучше, если оно будет не очень сложным, при этом позволяющим получить конкретный результат, которым Вы сможете гордиться.

Дело может быть творческим (вышивание, выпиливание и т.д.), связанным с уходом за людьми, животными или растениями (посадить дерево) или требующим усидчивости и труда (обучение катанию на роликах, игре на гитаре).

Начните делать что-нибудь хорошее, и незаметно мир вокруг изменится в лучшую сторону.

***Отделение первичного приема, анализа,
информирования и комплексной поддержки в
кризисной ситуации Ельского ТЦСОН***

Наш адрес: г. Ельск, ул. Дзержинского Ф.Э., д. 5
(каб. 2.13.1)

Телефон «Доверия»: (802354) 4-29-39

Психолог: (802354) 4-33-70 (каб. 2.11)

Учреждение «Ельский территориальный центр социального обслуживания населения»

Как справиться с депрессией

