



Рекомендация для студентов

15 способов борьбы с депрессией



Самостоятельные способы борьбы с депрессией сами по себе способны победить мягкие формы депрессивных состояний. В более серьезных случаях – «самодеятельность» недопустима, необходим контроль специалиста, а естественные средства могут стать хорошим подспорьем для предписанных мероприятий.

Измените стиль жизни

Несмотря на то, что терапия и лекарства – ключевые методы контроля депрессии, многое можно сделать самостоятельно, не дожидаясь, пока придет необходимость медикаментозной терапии. Изменение поведения – физической активности, рациона и стиля жизни – может быть эффективным естественным путем преодоления депрессии.

Борьба с депрессией – это война, которая ведется день за днем, а не только в течение тех недель или месяцев, когда ожидается действие препаратов. Лекарства – лекарствами, но есть способы поддерживать себя самостоятельно.

Создайте привычку

Если у вас депрессия, или вы ее пережили, нужно не допустить наступления или повторения подобного состояния. Депрессия выбивает человека из привычного ритма жизни, лишает ориентации до такой степени, что один день начинает незаметно перетекать в другой. А такое отсутствие порядка, в свою очередь, может только усугубить депрессию.

Очень тяжело просыпаться утром и не иметь не малейшей идеи о том, что вы собираетесь делать весь день. Так и варится человек «в собственном соку» во власти уныния, безысходности и тяжких мыслей.

Чувство контроля происходящего может дать выработанная привычка. Психологи подтверждают, что это помогает, и что отсутствие чувства контроля заставляет людей чувствовать себя хуже.

Изменения в образе жизни



1. Упражнения. 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. Питание. Какого-либо специального рациона или режима питания «от депрессии» не существует, но базовое здоровое питание в целом дает огромные преимущества.

Питательные вещества – необходимая составляющая в борьбе с депрессией. Ведь это – физиологический процесс, подобный излечению от физической травмы. Без правильного набора питательных веществ, лекарства от депрессии не будут работать достаточно эффективно.

Внимание! Проконсультируйтесь с лечащим врачом, не могут ли лекарства, которые вы принимаете, вызвать набор веса. Если так, на питание нужно будет обратить особое внимание. Если депрессия связана с нарушениями питания (анорексия, компульсивное переедание) регулярные консультации со специалистом необходимы.

3. Сон. Хотя проблемы со сном являются симптомом депрессии, они также могут ухудшить ее проявления. Некоторые люди, страдающие депрессией, спят слишком много. Но намного больше депрессивных людей страдают от бессоницы. В любом случае, необходимо что-то делать.

Просто лечь в постель и пытаться заставить себя заснуть, считая овец, – 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. Ответственность. Когда у человека тяжело на душе, естественное его побуждение – это отступить назад, отказаться от всех своих обязанностей дома и на работе. С этим чувством надо бороться. Чувство ответственности не даст пасть духом. Только не нужно форсировать события: если вы не готовы вернуться к работе или к учебе, это нормально. Подумайте о частичной занятости. Если это кажется слишком сложным, рассмотрите возможность несложной работы. Но опускать руки нельзя – видя результат выполненной работы, вы испытаете чувство удовлетворения.

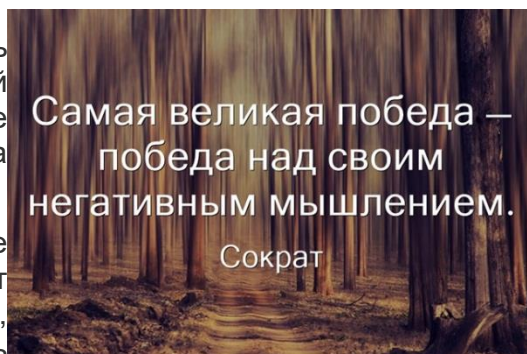
6. Расслабление. Не надо думать, что удовольствие или расслабление – это вещи, которые случаются сами по себе. Единственный способ сделать так, чтобы они случились – запланировать их.

Изменение сознания

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 частые источники беспокойства. Эти мысли возникают случайно, когда вы сталкиваетесь с ситуацией, задевающей ваши чувства. Они могут быть связаны друг с другом и все вместе отравлять вам жизнь.

Пример: ваш начальник попросил вас переписать начало проекта, над которым вы работаете. Вместо того чтобы просто переписать, вы начинаете «додумывать» причины такого распоряжения, «углубляя» проблему: а вдруг я недостаточно профессионален? А вдруг меня уволят? Далее по цепочке: «я останусь без гроша, я потеряю жилье, семья будет меня ненавидеть, я полный неудачник, зачем такому жить на свете...»...все, приехали: в течение нескольких секунд вы погружаетесь в полное отчаяние.



Самая великая победа –
победа над своим
негативным мышлением.

Сократ

Как бороться с автоматическими негативными мыслями?

7. Подумайте. Сначала будет очень трудно поймать начало этой негативной цепочки. Ведь эти мысли возникают произвольно. Проще будет вспомнить «плохой день» и попытаться понять, что произошло. Как вы перешли от хорошего настроения утром к отвратительному дню? Какие события – и какие мысли – ведут вас к депрессивному состоянию сознания?

Путем воссоздания того, что произошло, вы поймете, к каким автоматическим мыслям вы склонны и как они возникают. Тогда со временем, вы научитесь опознавать автоматические мысли в нужный момент и брать себя в руки – останавливать их до того, как они выйдут из-под контроля.

8. Сделайте паузу. 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.

9. Используйте логику. В следующий раз, когда какая-то проблема заставит вас ужасно себя чувствовать, попробуйте использовать в качестве естественного средства против [депрессии](#) логику. [Депрессия](#) может заставить вас думать о себе отвратительные вещи, часто гротескно преувеличенные. Попробуйте представить себе это: это правда, что вы никому не нравитесь? Есть реальные доказательства? Правда, вы можете чувствовать себя как самое тупое и ненавидимое существо на планете, но какова реальная вероятность этого?

Другие естественные способы борьбы с [депрессией](#)

В дополнение к созданию привычек и изменению сознания, существуют другие естественные способы бороться с черной тоской.

10. 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.

11. 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.

12. Посоветуйтесь с врачом, прежде чем принимать добавки. Хотя огромное количество добавок рекомендуется как средства от депрессии, практика говорит о том, что назначать их самому себе просто опасно. Всегда советуйтесь с врачом, перед тем как начать принимать добавку, особенно если вам уже выписаны какие-то лекарства.

13. Остерегайтесь злоупотреблений. Многие люди, пытающиеся справиться с депрессией, пытаются заглушить ее алкоголем и приемом других веществ. Это бесполезно – через несколько часов вы будете чувствовать себя еще хуже. Если проблемы с злоупотреблением, например, алкоголем, уже есть – не ждите, когда закончится ваша депрессия. Обратитесь за помощью, иначе вместе эти проблемы «справятся» с вами еще быстрее.

14. 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 пойдите читать ее на скамейке в парке. Запишитесь на курсы иностранного языка. В общем – ломайте эту схему.

15. Не игнорируйте серьезные признаки депрессии. Хотя самостоятельно использование естественных способов борьбы с депрессией может помочь, они имеют свои ограничения. У людей достаточно ресурсов, чтобы помогать себе самостоятельно, но эти ресурсы не бесконечны. И когда человек настолько погружен в депрессию, что не может самостоятельно, своей волей справляться с депрессивным состоянием, когда появляются мысли, что мир был бы лучше без него, – ему необходима срочная профессиональная помощь.

И еще: назначьте время для приятных вещей

Специалисты советуют человеку в депрессии обязательно находить время для вещей, которые нравятся. «Необходимо делать вещи, которые вас развлекают», – говорят они.

Ясно, что когда вы в депрессии или восстанавливаетесь после депрессии, развлечения кажутся невозможными. Вещи, которые вам нравились, больше не приносят удовольствия. Одна из коварных проблем депрессии состоит в том, что она учит чувству безнадежности, отрицанию того, что в жизни может быть что-то приятное. Вот с этим-то чувством и придется бороться.

Так что, как бы странно это ни звучало, придется поработать для того, чтобы повеселиться. Запланируйте занятия, которые вам раньше нравились. Даже если «очень неохота», продолжайте встречаться с друзьями. Продолжайте ходить в кино и играть в теннис. Со временем, приятные вещи снова станут такими как были.

Педагог-психолог
Кудрявцева Г.Н.