

КАК ВЫЙТИ ИЗ ДЕПРЕССИИ САМОСТОЯТЕЛЬНО:

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ

Депрессия - весьма распространенное в настоящее время психическое расстройство, причины и симптомы которого хорошо изучены и описаны. Также имеются и эффективные методы его лечения. Тяжелыми видами данного заболевания - суицидальной депрессией (навязчивая идея покончить жизнь самоубийством) и биполярной (сильные перепады настроения, навязчивые мысли, завышенная самооценка и т.п.) должны обязательно заниматься специалисты в области психиатрии. Для других же ее видов имеются дополняющие профессиональную помощь, а иногда и заменяющие ее, способы, дающие ответ, как выйти из депрессии самостоятельно. Это такие депрессии:

- сезонная;
- адинамическая (слабость, сниженная работоспособность, быстрая утомляемость);
- тревожная (ощущение тревоги);
- гормональная, один из подвидов которой – послеродовая;
- слезливая (постоянное желание плакать);
- анестетическая (потеря эмоций);
- дисфорическая (безосновательная раздражительность, приступы гнева и злобы);
- ироническая (трудно определяемая, так как характеризуется весельем и излишней болтливостью, подтруниванием над другими) и другие.

ЧТО ГОВОРЯТ ПСИХОЛОГИ

Прежде всего, чтобы начать борьбу с депрессией своими силами, необходимо знать, какая причина ее вызвала, и нейтрализовать ее. Самыми частыми «провокаторами» бывают:

1. Пережитая в любом возрасте личная трагедия.
2. Хроническая болезнь.
3. Постоянно преследующие стрессовые ситуации.
4. Нехватка витаминов.
5. Неправильное питание.
6. Плохая погода, недостаток солнечного света.
7. Проблемы на работе и дома.
8. Череда неудач.
9. Недосыпание, сильная усталость.
10. Резкое значительное изменение жизни – крах бизнеса, увольнение, необходимость что-то начинать сначала, переезд в другую страну и т.п.

11. Потеря близкого человека.

12. Злоупотребление спиртными напитками и психотропными средствами.

Можно точно сказать: депрессия не «выскакивает» неожиданно, как прыщ. Так психика отвечает на важные для человека негативные события. Проблемы, ставшие причиной расстройства, не следует загонять глубоко в себя, ведь тогда они, отравляя изнутри организм, станут более глобальными и могут вылиться в серьезные психические или соматические заболевания.

Пересмотрите свои взгляды на ситуацию – как говорят, выхода нет только из гроба! Жизнь продолжается – измените отношение к происходящему, не обращайтесь внимание на дразги и косые взгляды. Невозможно нравится всем. Если нужна откровенная беседа – поговорите начистоту, расставьте точки над *i*. Работайте над собой.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Выходу из депрессии способствует ряд шагов, которые нужно сделать, учитывая вышеизложенное. Их эффективность доказана людьми, страдающими разными видами данного расстройства, на собственном опыте.

1. Очень важно правильное питание – здоровый рацион позволяет чувствовать себя хорошо физически и быть в хорошем настроении. В него не входит все, что называется фастфудом: биг-маки, куры-гриль, картофель-фри, хот-доги и т.п. Эти продукты быстрого приготовления способны отравить организм, внести в него множество токсичных веществ. К опасности в этом смысле можно отнести и мясо.

Гораздо полезнее жирные сорта морской рыбы, орехи, твердый сыр, фрукты (особенно яркие), овощи, морская капуста. Неплохой вариант – шоколад, однако с ним нужно быть осторожным, так как избыток сладкого отрицательно влияет на фигуру, а лишние килограммы могут, в свою очередь, опять-таки спровоцировать депрессию.

2. Еще один из отличных способов, как выйти из депрессии – нормализовать сон. Никаких подручных «помощников» для того, чтобы быстро засыпать и полноценно спать до утра, не просыпаясь от каждого шороха, использовать не стоит (имеется в виду снотворное или алкоголь, хотя народные средства в виде отваров вполне подойдут). Можно действовать таким образом:

- ввести в привычку ложиться спать строго в определенное время, а не когда захочется или как получится;
- наиболее природный режим сна для человека – засыпать до полуночи, а еще лучше – в 10 вечера, а вставать рано. В этом случае сон имеет лечебные восстановительные свойства;

- перед сном нецелесообразно смотреть новости, фильмы с негативной окраской типа триллеров и хорроров, а также читать что-то подобное - это может спровоцировать кошмары;
- ужин должен быть ранним и не плотным;
- спальню необходимо проветрить, можно принять теплую ванну, выпить стаканчик теплого молока с медом, попросить члена семьи сделать массаж.

3. Физические нагрузки – отличный вариант выхода из депрессии. Мы живем в эпоху гиподинамии, мало движемся, теряем мало энергии. А вот еще не так давно, у наших дедушек и бабушек, не говоря о далеких предках, такой проблемы, как депрессии, не было, хоть и жизнь у них была не из легких. Они больше работали физически, передвигались пешком, у них не было такого количества «умных» бытовых приборов, облегчающих домашние заботы.

Поэтому нам нужно выделять какое-то время в день для физической активности, будь то неспешные прогулки, бег, работа в палисаднике или на приусадебном участке, занятие фитнесом или на тренажерах, хождение пешком. Чаще нужно бывать на свежем воздухе – он улучшает обмен веществ и обогащает организм кислородом.

4. Позитивное мышление очень важно для выхода из депрессии. Раскрасьте яркими красками депрессивную серость, думайте о хорошем, делайте добро людям. Улыбайтесь, ищите в окружающих лучшие стороны. Если кто-то рядом представляет собой сплошной негатив и ничего с этим поделать нельзя, просто до минимума сократите общение с ним.

5. Делайте то, что нравится. Любимое дело, хобби, зарядит положительной энергией, позволит быстрее и лучше отдохнуть после тяжелого трудового дня, отвлечет от забот и дурных мыслей.

6. Чтобы выйти из депрессии нужно себя побаловать, подарить положительные эмоции. Для женщин роль депрессанта играет шопинг. И все равно, какие это будут покупки, мелкие или крупные, но они все равно порадуют. К слову сказать, шопинг хорош и для мужчин, но им понравятся не украшения, наряды или обувь, а что-то связанное с их увлечением: снасти для рыбалки, ружье для охоты, инструмент.

Положительные эмоции дарит также разнообразие. Это может быть путешествие, поход в ресторан, кино или театр, дельфинарий.

Ведите здоровый образ жизни, избавьтесь от вредных привычек и комплексов, вовремя лечите появившиеся соматические болезни, не копайтесь в себе и не нойте, избегайте стрессовых ситуаций. Можно завести

питомца – любимые зверушки оказывают положительное терапевтическое влияние на людей.

А теперь о главном: чтобы получилось выйти из депрессии самостоятельно, нужно ценить каждый миг своей жизни. Она дается один раз и ею нужно наслаждаться, чтобы ничего не проходило мимо. Не следует заикливаться на неудачах, считать любую проблему глобальной. Выбросьте все из головы, любите и цените близких, общайтесь, наслаждайтесь каждой минутой.

ПРОГРАММА ВЫХОДА ИЗ ДЕПРЕССИИ ПСИХОТЕРАПЕВТА С 30-ЛЕТНИМ СТАЖЕМ

Ричард О'Коннор, кроме того, что является дипломированным специалистом в области психиатрии, еще и автор многих книг, ставших весьма популярными благодаря содержанию и доступности для понимания. В них говорится о многих полезных вещах: как избавиться от вредных привычек, как стать счастливым и как выйти из депрессии.

Психотерапевт считает депрессию не только психическим заболеванием, но и серьезной социальной проблемой. Лечить ее должен специалист, опираясь на медикаментозную терапию и психотерапию. Но профессиональной помощи часто бывает недостаточно, так как всегда существует риск рецидива. Избежать его позволит самостоятельный выход из депрессии, 12 базовых принципов которого сформулировал О'Коннор. Они перекликаются с тем, о чем сказано выше.

Он пишет, что депрессия вынуждает человека думать и вести себя определенным образом, и это становится его неотъемлемыми привычками. Именно они и диктуют индивиду мысли, чувства, поведение. Но можно поменять мышление, направить его по другому курсу, изменить жизнь в более конструктивную сторону.

Итак, вот принципы, которым нужно следовать для самостоятельного выхода из депрессии:

1. Не избегайте проявления чувств, переживайте их. Человек, страдающий депрессией, сам создает защитный механизм, чтобы изолировать себя от беспокоящих его эмоций, среди которых есть и неприятные, и приятные. Это лишает индивида важной жизненной информации – такое обезболивание ведет к развитию уныния и усугублению ситуации.

Испытывать эмоции и выразить их – разные вещи: первое мы контролировать не можем, а второе – и можем, и должны. Нельзя быть уверенным в необходимости чувствовать себя определенным образом, так как это разрушает личность.

Поэтому не стоит бояться чувств, ведь и сильная печаль, и радость проходят очень быстро. Человек напоминает буюк: наши эмоции постоянно балансируют, но в итоге стабилизируются. Так что и не стоит их подавлять: плач, смех, отстаивание свое мнение и т.д. позволит улучшить состояние. Нужно лишь проявлять их там, где вас понимают, и вы заведомо найдете поддержку.

2. Ищите причину. Настроение меняется не просто так – на это есть своя причина и ее нужно выявить. Если это сделать трудно, то целесообразно завести журнал и записывать события, предшествующие эпизоду депрессии. Благодаря этому можно будет точно узнать «виновника». Это может быть сложный разговор, сон, что-то услышанное или прочитанное, воспоминание и т.п.

Знания того, что приводит к огорчению, способствует тому, как выйти из депрессии. Теперь ситуацию можно избежать или изменить, а если то и другое не удастся, то лучше с ней смириться и не воспринимать слишком остро.

3. Регулярно занимайтесь медитацией осознанности. Это перепрограммирует мозг, даст возможность сосредоточиться на себе и устранил навязчивое беспокойство. Освоить навыки осознанной жизни, не судить обо все в черно-белых тонах, принимать мир без искажений, не пытаться контролировать то, что невозможно, и наслаждаться каждым днем нелегко, но вполне возможно.

Повторяйте мантру (можно заменить на фразу) «Господи, дай мне спокойствие принять то, чего я не могу изменить, дай мне мужество изменить то, что я могу изменить, и дай мне мудрость отличить одно от другого» - и все получится!

4. Постоянно упражняйтесь. Мозг сохраняет опыт человека, и он меняется химически, электрически и структурно с каждой мыслью, переживанием, чувством. Депрессия повреждает его, запоминая депрессивные привычки. Но мы в состоянии создать новое осознание, «построить» другие, позитивные навыки, точку зрения и ощущения, тем самым оздоровить мозг.

5. Избавьтесь от депрессивного мышления. Прочь пессимизм, обвинения себя во всех грехах и негативные совпадения. Меняйте образ мыслей, плохие привычки, становитесь уверенными в своих силах. Заведите дневник дисфункциональных мыслей, чтобы избавиться от них, выгоните из себя внутреннего критика.

6. Правильно расставьте приоритеты. Занятие неважными, неинтересными для вас вещами ведет к депрессии. Определите для себя ценности и им строго следуйте, даже делая над собой усилие. Не идите на поводу дурных

привычек, не позволяйте другим вмешиваться в свою жизнь, усиливайте характер.

7. Полюбите себя. Научитесь собой гордиться – это дает наслаждение и ощущение счастья. Записывайте в блокнот свои достижения и добрые дела, какими они ни были – спонтанными или поставленной задачей. Обычно человеку довольно сложно чувствовать гордость за себя, но такой дискомфорт можно быстро преодолеть.

Очень важны маленькие радости: вкусная пища, приятный запах, комфортное кресло и т.д. Просто обращайтесь на них бездумное внимание – тут главными являются ощущения.

Необходимо научиться расслабляться. В этом поможет йога, занятие танцами, пение в хоре, плавание, аэробика.

Хорошо питайтесь, следите за телом и за здоровьем, не курите и не пейте алкоголь.

8. Говорите прямо. Чтобы быть правильно понятым, нужно проговаривать близкому человеку свои желания. Язык должен быть недвусмысленным: что и как говорите должно совпадать.

Депрессивные люди, как правило, думают, что их не понимают, что они косноязычны, предпочитают не продолжать разговор, замолкают, уходят в себя. Однако если не получается выразить свою мысль, лучше сделать паузу, сосредоточиться и даже попросить собеседника для этого задавать вопросы.

В свою очередь следует и внимательно слушать то, что вам говорят, переспрашивать для лучшего понимания.

Больше общайтесь, улыбайтесь людям, будьте дружелюбным. Доказано - экстраверты счастливы.

9. Найдите героя. Нужно определить для себя образец для подражания. Это может быть кто-то, кого все уважают за его доброту, отвагу, самопожертвование. Такой человек может быть как среди живущих, так и ушедших из жизни. Конечно, у него обязательно имеются какие-либо недостатки, но своими поступками они заслужили восхищение.

Постарайтесь быть похожим на этого человека и тем самым вы начнете уважать и самого себя.

10. Проявляйте щедрость. Конечно, невозможно найти выход из депрессии, просто раздав деньги, проявив участие, сочувствие. Но протянутая рука помощи другому, нуждающемуся в средствах, человеку, поможет

избавиться от расстройства. Если благотворительностью заняться нет возможности, тогда можно стать волонтерам.

Привычка к щедрости прорвет самоизоляцию и заставит уважать и лучше относиться к себе.

11. Не бойтесь близости, откройтесь любимому человеку. Интимность открывает вас сильнее перед ним, он узнаёт ваши сомнения, тайные страхи, стыдные секреты. Это рождает гармонию в паре – больше нет ничего тайного, маски сняты и вас любят таковым, каков вы есть на самом деле.

12. Вовремя обращайтесь за помощью. Научитесь понимать сигналы, предшествующие депрессивному эпизоду. «Звоночком» может быть дискомфорт в желудке, раздражительность, ком в горле. У каждого человека такой сигнал индивидуален, и если вы его заметили, то тут же, без промедления, обращайтесь к специалисту. Иногда всего один визит к психотерапевту поможет предотвратить серьезный рецидив.

Принимайте лекарства, прописанные лечащим врачом – это не признак слабости, а гарантия, что ничего страшного не случится.

Посещайте группы поддержки, дайте близким людям распоряжения на случай того, если вам станет очень плохо.

Стыд обращаться за помощью – это симптом депрессии, поэтому его нужно устранить.

Конечно, как утверждает Ричард О'Коннор, весьма сложно жить, точно руководствуясь этим принципам. Да и освоить их непросто. Эти новые навыки нужно постоянно практиковать, но для этого требуется ваше огромное желание победить депрессию.

Понадобится терпение, время, огромная работа над собой, которая будет сопровождаться дискомфортом и тревогой. Но постепенно новые привычки станут обычными, и тогда наступит выздоровление.

ОШИБКИ ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНОМ ВЫХОДЕ ИЗ ДЕПРЕССИИ

Чтобы все прошло успешно, необходимо не делать следующего:

1. Пытаться лечить депрессию, поедая килограммы шоколадных конфет и других сладостей, выкуривая кучу сигарет и злоупотребляя наркотическими веществами и алкоголем.
2. Притворяться, что все нормально, хотя на самом деле плохо.
3. Назначать самому себе препараты- антидепрессанты.
4. Жалеть себя, поддаваться дурному настроению.

5. Оттягивать визит к психотерапевту, осознавая, что невозможно решить проблему своими силами.