***Рекомендации психолога***

***по преодолению депрессивных состояний***

**Обратитесь к специалисту**

Вполне может оказаться, что нет никакой депрессии, и Ваше состояние может измениться к лучшему относительно быстро без специальных воздействий извне.

Вместе с тем, если это всё-таки «она», существуют риски: профессиональные (хуже работаю или не работаю вообще), экономические, для здоровья и т. д., которых можно избежать, своевременно обратившись к психологу.

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

 **Начните с тела**

 Больше гуляйте, правильно питайтесь. Каждое внешнее и внутреннее событие отражается и на уровне процессов, протекающих в теле. Депрессия может иметь физиологическую подоплёку и всегда имеет физиологические проявления. Например, бледная кожа, низкий мышечный тонус, замедленные движения и речь, «потухший» взгляд, поникшие плечи и т. п. Поэтому гуляйте много, а пищу ешьте  здоровую, не переедайте.

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. Правда, реакция на ситуацию может включать сразу, например, печаль и страх или даже три  эмоции одновременно.

 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 жалуетесь 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, о предстоящем радостном событии 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. Вы  сами можете выбирать, о чем думать, «чёрные» мысли больше не для  Вас.

 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 –  я уже свободна, а не когда-нибудь такой стану такой.

 Формулу повторяйте, не «натужно», а как  бы невзначай. 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.

 Предлагаю выполнить описанное ниже упражнение «Чёрная башня». Можете попросить кого-то из близких прочитать для Вас текст или сделайте это сами.

 **Упражнение  «Чёрная башня»**

 Расположитесь удобно, лёжа или сидя в кресле. Закройте глаза.

 Расслабьте все  мышцы. Почувствуйте, как  Ваше дыхание становится более глубоким и ровным. Как все мысли, заботы остаются далеко позади. Представьте, что  Вы с  завязанными глазами

 молча идёте по гулкому  коридору. Вы не знаете, где Вы, и что с Вами, но чувствуете, что, что-то не так.

 И вот повязку  с Ваших глаз кто-то снимает, и  Вы понимаете, что Вы пленник, и Вы внутри Чёрной башни. Вас ведут по многочисленным разветвлённым коридорам, Вы всё дальше и дальше удаляетесь от выхода. Вы видите толстые стены, проходите мимо слабо освещённых помещений, чувствуете запах сырости, видите железные решётки на окнах.

 И вот вы оказываетесь в небольшом помещении с каменным полом и стенами, освещёнными светом факела. Дверь за Вами с лязгом закрывается, и Вы остаётесь в полном одиночестве. Вы внимательно осматриваете темницу в поисках возможности выйти, но быстро понимаете, что выход возможен только через дверь, открыть которую можно только ключом.

 На какой-то миг  Вам становится не по себе, но в следующий  момент Вы уже видите, чувствуете, что  эта задача имеет решение. Это  решение внутри Вас, Вы и есть это  решение, Вы способны раскрыть загадку  Чёрной башни и выйти на свободу. Именно в Вас есть что-то такое, что является ключом от темницы. Только Вы, единственный и неповторимый человек, способный открыть дверь. Какие качества, сложились в Вас таким удивительным образом, что Вы смогли стать ключом? Вы мысленно проговариваете: «только я – единственный человек в мире способен решить эту задачу, только я могу найти выход из этого трудного положения, только я могу подарить свободу себе и другим».

 И вот Вы подходите  к тяжёлой двери, прикладываете  ладонь к замку и чувствуете, как дверь открывается. Вы выходите в коридор, берёте в руки факел и возвращаетесь по тем же коридорам, как будто много раз по ним уже проходили.

 Вы выходите из башни  на воздух, видите небо и солнце, идёте  по дороге вперёд и в мыслях благодарите  башню за ценный опыт, за то, что она дала Вам возможность почувствовать свою силу, свою неповторимость, почувствовать себя собой.

 **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. Откажитесь от подобных мыслей.

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.

За съеденное яблоко, за вымытую тарелку, за прогулку, за вымытую обувь, за то, что в течение  дня ни разу не заплакали,…

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, пытаясь 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.

 Можно обнаружить и зоны ослабленности, малой подвижности в теле. Управление  своим  дыханием – дополнительный приём  переключения с негативных мыслей на телесные ощущения.

 **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), связанным с уходом за людьми, животными  или растениями (посадить дерево) или  требующим усидчивости и труда (обучение катанию на роликах, игре на гитаре).

 Работа, направленная на улучшение  своего самочувствия (например, зарядка, дыхательные упражнения), тоже считается.

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