

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 пере едайте.



☉ **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 вперед.**

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, 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.

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.