

## Депрессия и методы борьбы с ней.

Депрессия бывает у любого человека, она не зависит от цвета кожи, пола и возраста, от материального положения и статуса, от уровня интеллекта и успешности. Но депрессия бывает различной степени. И иногда она требует серьезного лечения. Давайте разбираться с этим явлением по порядку. Депрессия известна миру еще со времен Гиппократов. Он соотносил ее с черной желчью. О депрессии есть упоминания в «Илиаде» Гомера и Ветхом Завете. С тех пор наука узнала о депрессии много нового и научилась снимать острые депрессивные состояния различными методами, в том числе и медикаментозно.

Все новые и новые лекарственные средства, призванные победить депрессию, появляются на фармацевтическом рынке. Но это отнюдь не останавливает рост развития депрессивных состояний у людей. Более того, Всемирная организация здравоохранения прогнозирует к 2020 году такой рост заболеваний депрессией, что она займет второе место после заболеваний сердечно-сосудистой системы. Чем характеризуются **депрессивные состояния** человека?

- уныние и безрадостность, грусть, разочарование, чувство безысходности и отчаяния;
- нежелание что-то делать и куда-то идти, кого-то видеть и с кем-то общаться.
- практически полное отсутствие интереса к внешнему миру вообще;
- утрата способности любить и мечтать;
- обессиленность и апатия;
- низкая самооценка и неуверенность в себе;
- раздражительность, обидчивость, повышенная чувствительность к критике;
- рассеянность, забывчивость, тяга к алкоголю, наркотикам, азартным играм.

Депрессивные состояния отражаются не только на психическом, но и на физиологическом состоянии человека:

- нарушения сна или, наоборот, повышенная сонливость;
- нарушения аппетита (отсутствие тяги к еде или, наоборот, неумеренное обжорство);
- приступы паники, которые сопровождаются головокружением, повышенным сердцебиением, болью в груди и даже обмороками.

Почему же именно сейчас, в такое, казалось бы, комфортное для человека время наблюдается рост депрессий? Психологи во многом объясняют это глобальным одиночеством из-за ворвавшихся в нашу жизнь информационных технологий, когда гаджеты заменяют нам живое общение с живыми людьми. Утрачиваются ценности семьи и дружбы. А ведь именно семья и друзья являются мощной поддержкой в любых жизненных обстоятельствах, в том числе и затруднительных.

Традиционные ценности заменяются навязанными потребительскими: имея ту или иную вещь, человек становится счастливым и, наоборот, не имея возможности приобрести желаемое, он «обесценивается» в своих глазах, в глазах окружающих, впадает в уныние – а там и до депрессии недалеко.

Быть успешным стало модным и престижным. Нужно достичь высот (и как можно раньше) в семье, на работе, в личной жизни. Какой ценой порой достигаются эти высоты? Часто ценой невероятных и непосильных для человека затрат сил (физических и душевных). Все это не проходит даром. И состояние под названием хроническая депрессия – удел многих успешных на первый взгляд людей.

В конечном итоге причиной депрессии является стресс, который человек пережил в результате утери близкого, напряжения и усталости или в результате потери ценностных смыслов жизни.

Почему некоторые люди подвержены в большей мере депрессивным состояниям, а другие более устойчивы к ним? Как считает практикующий клинический психолог М.Г. Киселева, очень много зависит от того, какая окружающая среда была вокруг ребенка в самом раннем детстве. Еще будучи младенцем, ребенок чутко улавливает чувства матери: ее уверенные руки, счастливый и любящий взгляд внушают маленькому человеку уверенность и безопасность. Мир

ему рад, и он с радостью будет познавать этот мир. Он научится распознавать себя в этом мире, свои чувства и мысли. Научится их выражать и регулировать.

Но если мама и другие члены семьи не умеют справляться с собственными чувствами, если обстановка в семье напряженная и нервная, то это непременно скажется в дальнейшем на психике ребенка и в частности на его способность справляться со стрессами и с депрессивными состояниями, как их следствием.

Но что же делать, если депрессия наступила у вас или у вашего знакомого или близкого человека. Пока ситуация не зашла слишком далеко, можно попробовать справиться собственными силами.

Вот некоторые **методы борьбы с депрессией**, которые помогут вернуться к полноценной жизни:

- не бегите от людей. Наоборот, старайтесь больше бывать на людях. Планируйте и договаривайтесь о встречах. Запланированные встречи сложно отменить, приходится на них идти, а это уже выход из одиночества.
  - попробуйте в конце каждого дня составлять список маленьких удач, которые произошли в этот день и список благодарностей Судьбе за то хорошее, что уже случилось в жизни – такие *методы борьбы с депрессией* помогают осознать, что на самом деле в жизни много приятных моментов;
  - отличный метод борьбы с депрессией – активный отдых. Поездка за город, а еще и с активными физическими действиями (например, на велосипедах, на лыжах, плавание в водоеме, собирание грибов...) поднимает настроение, отгоняет хандру и настраивает на оптимистичный лад;
  - еще один метод борьбы с депрессией – занятие любимым делом, хобби;
  - разогнать тоску помогают юмористические передачи и хорошие комедии;
  - распрямите спину, не сутультесь и не горбитесь – даже такой метод борьбы с депрессией имеет место быть;
  - не забывайте о продуктах, поднимающих настроение (питание как профилактика стрессов).
  - проделывайте по 5 минут в день упражнение «Улыбка». Стоя прямо перед зеркалом улыбайтесь себе, можете даже погримасничать и посмеяться над гримасами от души.
  - счастливые воспоминания как метод борьбы с депрессией также помогает. Займите удобную позу, закройте глаза и вспомните моменты, когда были по-настоящему счастливы. Вспомните ситуацию до мельчайших подробностей, запомните свои ощущения и побудьте в этом состоянии несколько минут.
  - восточная мудрость гласит: наше тело, разум и чувства – это лишь внешняя оболочка. На нее, конечно, могут влиять другие люди и обстоятельства. Но вашу внутреннюю сущность не может задеть никакое влияние, она останется неизменной. Все внешние влияния протекут сквозь вас, обдадут легким (а может быть и горячим) ветерком, но пламя свечи, горящее у вас внутри, непоколебимо. Помните об этом всегда. Этот метод борьбы с депрессией получил название метод сита.
  - очень хорошо помогает в случае меланхолии чтение сборников с умными мыслями и афоризмами. Возможно, вы прочтете мысль, которая поможет найти выход из сложной ситуации. А, может быть, просто утешитесь осознанием, что трудности бывают у всех, даже у великих.
  - еще одно упражнение - «Я счастливчик». Просто по 5 минут в день принимайте позы счастливого человека.
- Попробуйте эти методы борьбы с депрессией, и вы почувствуете облегчение.
- Если депрессия зашла слишком далеко и справиться своими силами не получается, не откладывайте визит к психотерапевту.
- Чем раньше начато лечение, тем лучше результат.