Откажись от неврозов, депрессий и хронической усталости!

Автор: Rockworker
16.01.2010 02:04 -

Депрессия и хроническая усталость периодически донимают, наверное, каждого человека. А между тем самый хороший способ справиться с такими состояниями – это суметь их избежать!

На самом деле такие состояния не берутся вот так вот ниоткуда. У них очень часто бывает своеобразный «инкубационный» период. И если человек в это время не улучшил свою жизнь, то нате пожалуйста, получите и распишитесь.

Но обо всем по порядку. Механизм депрессии в общем-то прост, как дважды два. Могу тебе это смело утверждать, как человек, который сам провел много лет в глубочайшей депрессии и который знает всю ее вдоль и поперек.

Итак, депрессия не приходит в одну секунду, как снег на голову. Она накапливается постепенно, день за днем. Механизм в общем-то прост. Мы все живем жизнью, в которой нам приходится много и обильно волноваться и переживать.

Мы очень часто испытываем стрессы. В это время мы находимся в состоянии психологического напряжения. Не бывает такого, чтобы психически человек был напряжен, а его тело было расслабленным. Всегда психологический напряг вызывает напряжение в теле.

Потом мы успокаиваемся, и тело расслабляется вслед за психикой. Все отлично, стресс закончился. Но не совсем все гладко. В мышцах нашего тела остался микро - зажим. И он сам по себе никуда не исчезнет. Он может остаться с вами на всю вашу жизнь, перейдя в хроническое напряжение.

Раз за разом таких микро-последствий стрессов в теле набирается все больше и больше. И это первый шаг к хронической усталости и депрессии. Потому что напряжение психики всегда вызывает напряжение мышц, а напряжение мышц всегда вызывает напряжение психики.

И возникает замкнутый круг. Психологически не можем расслабиться из-за напряжения в теле, а напряжение в теле не можем сбросить из-за напряженной психики. А с каждой новой пережитой проблемой это состояние только усугубляется.

Если мышца находится в состоянии хронического напряжения, она просто не может отдохнуть и восстановиться. Отсюда и усталость по утрам, мышцы-то всю ночь трудились. Откуда тут взяться бодрости и свежести. Встать с кровати- и то уже достижение.

А вот если ты научишься глубоко расслабляться, то расслабляясь так раз за разом, ты начнешь освобождаться от таких накопившихся мышечных зажимов. А это даст отдых не только уставшему телу, но и твоей «измученной душе».

Конечно это не единственный способ, но один из мощнейших в борьбе с депрессией и хронической усталостью.

Как видишь, все просто. Единственная сложность - как научиться расслабляться человеку, который за много лет жизни в напряжении уже и забыл, что есть состояние, когда на душе мир и покой или по-другому - состояние глубокой релаксации.

Но в наше время этот навык дороже золота, ибо он продляет и жизнь и здоровье.