Автор: admin
04.05.2011 19:26 - Обновлено 30.10.2014 05:22

Какие привычки приводят к хронической депрессии?

Скажите, много ли Вы знаете людей, довольных своей жизнью, живущих в гармонии с собой, довольных практически всем, что даёт им Жизнь?

Я вот тоже знаю их очень и очень мало! Но почему?

Удивительно, как люди (большинство населения планеты) умудряются портить себе жизнь. Американские учёные-психологи провели любопытное исследование. Они проанализировали причины возникновения хронической депрессии. Итак, причины, которые ведут к возникновению этого заболевания, перечислены ниже. Всего их 12. Замечу, что были для обследования были выбраны люди, не имеющие ярко выраженных физических недостатков и хронических болезней.

Ну что же, начнем по порядку?

1. Смирение с неизбежным. Под неизбежным всегда понимается худшее, обусловленное некими внешними факторами – возраст, экономическая ситуация, неблагоприятные условия и т.д. А по-моему – это просто элементарное нежелание пошевелить задом и взять ответственность за свою жизнь в свои же руки.

2. Заниматься делом, которое не любишь. «Надо, должен, обязан». В начале нашей карьеры профессию многих выбрали родители, исходя из каких-то своих соображений. Вот и уродуется человек всю жизнь, выполняя работу, которую терпеть не может. Ну, не его Это. А переучиться страшно. Опыт, связи, детей кормить надо. А алкоголизм, сердечные приступы, подавленное настроение – так это… у всех так!
А ведь что такое «Надо»? Когда мне надо, я говорю «Хочу». Из этой ситуации есть два выхода. Во-первых, заниматься больше любимым делом, чем нелюбимым, и постепенно прекратить заниматься нелюбимым совсем. Во-вторых – если не полюбить, то хотя бы заинтересоваться больше делом, которым приходится заниматься «по жизни».

3. Жить, выполняя чужие желания вместо своих. Сначала родителей и старших, потом

начальников, начальничков и других руководителей разного ранга. Скажите, Вы бы занимались тем, чем сейчас, если бы денег было немеряно? Нет, а почему? Надо начинать, и чем быстрее, тем лучше.

4. Стремление быть «как все». «Стандартные подходы всегда дают стандартный результат» - сказал один мудрый человек. Сегодня ценится креатив, индивидуальность, личный бренд. Но ведь для этого надо высунуться чуть выше, чем безликая серая толпа. А это непривычно, а иногда и просто страшно! - «А что люди скажут!». Да наплевать, что они скажут! Главные слова те, что Вы говорите сами себе!

5. Менять жизнь «одним махом». Обычно «с понедельника». И, как всегда, это не получается! А если и получается, то результат обычно не стоит затраченных громадных усилий. И, собравшись что-то поменять в жизни, Вы будете с содроганием вспоминать этот опыт, а ваше подсознание противиться любым переменам. Менять жизнь надо постепенно, по принципу – прибавляя по чуть-чуть хорошие привычки и убавляя по чуть-чуть плохие.

6. Общаться, дружить с несчастными или несчастливыми людьми. Какое слово правильнее - несчастные или несчастливые? А, впрочем, какая разница! Неважно. Важно то, что именно это несчастливое окружение засасывает Вас всё глубже и глубже, как в болото. И выбраться из него всё тяжелее и тяжелее. Эти доброжелатели просто не дадут поменять Вашу жизнь к лучшему! Если Вы хотите существенно поменять свою жизнь в лучшую сторону, надо начинать дружить с оптимистами и жизнелюбами, что, впрочем, одно и то же.

7. Верить, что есть «неразрешимые проблемы». Этот пункт очень тесно перекликается с первым. Эти люди верят, что есть проблемы, которые они просто не в состоянии решить без... И тут начинается поиск «нужных людей», «волосатой руки». Потом, когда у них всё срывается, а иначе и быть не может, веры, фанатичной страсти в достижении результата у этих людей просто нет. А верить в то, что человек может решить абсолютно любую проблему, их просто не научили. А ведь именно по вере воздаётся нам! «И будь у вас вера величиной хоть с горчичное зёрнышко, и не будет Вам преград ни на земле, ни на небе.» Новый Завет, Евангелие от Матфея. Сказано 2000 лет назад, а как современно звучит!

8. Превращать упорство в упрямство, то есть, решать какие-то похожие проблемы одним

и тем же способом, который когда-то принес результат или просто привычным, самым лёгким. Проще говоря, биться головой о стенку, не думая, что можно прекратить биться и отойти, осмотреться, оценить ситуацию и добиться нужного результата каким-то другим, более эффективным путём. Например, попасть на другую сторону стены, не пробивая её, а перелезть через стену или найти дверь и просто войти. Концентрироваться надо на результате, а методы его достижения менять, если привычные не работают.

9. Выражать недовольство своей жизнью везде, при любом удобном случае. Без комментариев.

10. Считать свои мечты чем-то несбыточным, быть реалистами. Без комментариев.

11. Считать неудачи или считать себя неудачником. Концентрируясь на неудачах, мы привлекаем их в свою жизнь всё больше, больше и больше! Скажите, Вам это надо?! Надо считать удачи, даже самые небольшие, записывать их в особую тетрадь и перечитывать эту тетрадку почаще!

12. Никогда не хвалить себя! Только упрекать! Ну, и какое настроение будет у Вас после очередного выговора самому себе? А может, просто перестать делать это и заняться «положительным подкреплением», которое гораздо эффективнее отрицательного? Не за что себя хвалить. Хвалите сначала просто так. Потом привыкнете.

Если Вы считаете все перечисленные выше привычки нормальными, мне Вас жаль.

Но ещё не всё потеряно! Вы сможете ВСЁ, абсолютно всё, если просто начнёте делать это. Постепенно, без напряга, просто не сходя с выбранного пути.

Путь в тысячу миль начинается с первого шага. Удачи Вам на этом пути!

Автор - **Михаил Груздев**

Источник