

Как победить депрессию? Юмор и позитив

Мрачные тяжелые мысли и подавленное настроение мешают полноценной жизни. Бороться с этим нужно обязательно! «Плаканье в жилетку» другу – не лучший выход. Поэтому продолжим изучать список полезных советов по преодолению депрессии. Самый действенный способ борьбы с ней заложен в следующем пункте.

Шестой совет. Юмор – наиболее эффективное средство в борьбе с депрессией. В зарубежной медицине даже появилось новое научное направление – гелотология, изучающая влияние смеха на здоровье. В Германии открылись клубы смеха, который теперь можно получить «по рецепту». Люди, умеющие громко и заразительно хохотать, как правило, счастливы. Но в России искренне смеющийся человек – большая редкость.

Между тем, нервные клетки в момент смеха активизируются. И если вас охватывает неожиданная радость, в организме вырабатываются обезболивающие вещества – опиаты и почти идентичные наркотическим (в частности, морфию) вещества – эндогенные морфины (эндорфины). С их помощью не только снимается нервное напряжение и происходит разрядка от излишней энергии, но начинают лучше работать жизненно важные органы, притупляется острота трагедий.

Кроме того, благодаря «сеансам» смеха укрепляется иммунитет. Мозг, перегруженный отрицательными эмоциями, спасается смехом. Вот почему, чем труднее времена, тем больше анекдотов. Естественно, что это размышление наводит на мысль о вредоносности негативных эмоций, до которых охоч любитель криминальных телевизионных программ.

Седьмой совет: выключите телевизор, откажитесь от новостей с Петровки, 38, триллеров и прочих передач, изобилующих насилием, «разборками братков», стреляющих «ментов», дискуссиями по национальному вопросу или по проблемам религии. Уберите с глаз долой «убойные» детективы.

Восьмой совет. Отрицательные эмоции служат одним из самых сильных источников токсинов, отравляющих наш организм. Злоба, ревность, страх, гнев убивают в человеке все прекрасное. Особенно опасны не активные отрицательные чувства, а пассивные –

отчаяние, хроническая тревога и уныние.

Девятый совет: сосредоточьте внимание на хорошем. Вспомните о приятных встречах, радостных эпизодах в своей жизни или поищите хорошие стороны в случившемся. Слушайте мелодичную музыку, смотрите передачи о природе, даже «мыльные» сериалы. Положительные эмоции сыграют свою роль в борьбе с депрессией.

Ну, а главное – и это эффективнейший метод лечения – **будьте уверены в себе**. Если другой сумел, то и я смогу – пусть этот принцип действий станет вашим девизом. С помощью подобной психологической «палочки-выручалочки» можно добиться большого успеха в противостоянии депрессии.

Ну, а напоследок – все-таки несколько слов о лекарствах.

Десятый совет: антидепрессанты в подавляющем большинстве имеют противопоказания, и их следует применять только по назначению врача, если вы не хотите вместо депрессии получить целый букет других заболеваний. А если уж пользоваться какими-то лечебными снадобьями, то лучше обратиться к матушке-природе.

Одиннадцатый совет: целебные чаи и травяные настои. Валериана, пустырник, боярышник, мелисса... Вот несколько обычных рецептов.

Столовую ложку сбора из листьев вахты трехлистной, мяты перечной, корня валерианы (1:1:1) заварить стаканом кипятка, настаивать 30 минут, пить вечером по 1/2 стакана или 3-4 раза в день по столовой ложке за 15-20 минут до еды.

Аналогично готовят и применяют смесь из корня валерианы и шишек хмеля.

Отвар из измельченного растения майоран садовый принимают ежедневно в дозировке

4 чайные ложки сырья на стакан кипятка.

При нервном перенапряжении полезно пить отвар из семян капусты. Чайную ложку семян заливают стаканом кипятка, греют на огне 10 минут и настаивают полчаса. Пьют в смеси с капустным соком, делая по два глотка трижды в день за полчаса до еды.

При повышенной нервной возбудимости и бессоннице в стакане кипятка растворяют чайную ложку меда и добавляют сок половины лимона. Выпивают за три раза.

Другое средство «от нервов» – по столовой ложке смеси меда и сахара (1:1) дважды в день.

Возьмите флакон валерьянки и перед сном подышите, зажав одну ноздрю пальцем, а другой втягивая воздух из пузырька. И таким образом дышите то одной, то другой ноздрей в течение 10-15 минут. Сразу почувствуете, что засыпаете. Я иногда даже едва успеваю пузырек закрыть, глаза слипались. Но нужно, чтобы была тишина и ничто не нарушало сна, пока сам не проснешься. А запах валерьянки, оказывается, лечит центральную нервную систему – именно **лечит**, а не успокаивает!

Зверобой, вернее, чай со зверобоем, я попробовал – действительно хорошо помогает. Вот уже несколько раз я проверил целебную силу зверобоя на себе. Раз в году теперь обязательно устраиваю себе антидепрессивный курс спасения хорошего настроения. Две чайные ложки сухой измельченной травы зверобоя залить четвертью литра холодной воды, нагреть на водяной бане под крышкой до кипения, дать три минуты прокипеть, снять с огня, накрыв крышкой. Настаивать полчаса, затем процедить. Принимать по половине стакана отвара 3-4 раза в день. Курс лечения – не более шести недель.

Увлечаться лечением зверобоем нельзя, поскольку он может изменять кровяное давление. То есть надо помнить, что все хорошо в меру, но один курс в году пойдет только на пользу. От зверобойного чая пропадает щемящее тоскливое чувство, исчезают резкие перепады настроения, нервы становятся крепче, и хмурое небо уже не так давит.

Двенадцатый совет: не поддавайтесь унынию! Если приложите собственные усилия, чтобы остаться верным завету предков, депрессия отступит.

Депрессия никого просто так не отпустит, с ней нужно бороться. Все свободное время посвятите любимому делу. Уйдите с головой в работу. Только так можно убежать от стресса и депрессии. Ведите активный образ жизни. Чаще бывайте на свежем воздухе, совершайте пешие прогулки, давайте себе посильные физические нагрузки.

Тринадцатый совет: аутотренинг. Освоить аутотренинг может человек, ясно понимающий смысл поставленной перед собой задачи. Это самовнушение в дремотном состоянии, когда расслабляются все мышцы тела и мозг освобождается от отрицательных эмоций. Вот в эту светлую часть сознания мы и вливаем положительную энергию. Если систематически проводить занятия, то это состояние можно сохранить надолго. Это очень важно для настроя на выздоровление, особенно если случаются срывы. Чтобы научиться аутотренингу, нужно почитать литературу на эту тему.

И не ждите помощи врачей или доброго дяди. Настройте себя на самую активную позицию выздоровления, и у вас все получится. Вы справитесь со своими болезнями, будете радоваться жизни и любить близких.

Автор - **Иван Егоров**

[Источник](#)