Автор: Niladred
31.10.2009 01:11 -

Депрессия – бич нашего современного общества.
Нет ни одного человека, у которого бы никогда не было ее проявлений. Шкала ее градаций очень велика - от небольшого снижения настроения до жесточайшей апатии, когда мир видится только в черной краске.

Это бывает связано с сезонными колебаниями. Времена года очень сильно влияют на наше самочувствие. Часто этим «грешит» месяц Ноябрь. Мало света, все серо и однообразно, а в четыре дня уже стемнело.

Депрессия опасна не только тем, что у человека снижается работоспособность и появляется плохое настроение, но и тем, что именно в этом состоянии совершаются самоубийства. Человек просто не видит хороших сторон своей жизни, а обращает внимание только на негатив, и часто это толкает его на необдуманные поступки. В состоянии депрессии обостряются хронические болячки, в общем, нет смысла долго находиться в этом состоянии. С этим нужно что-то делать.

Как Мюнхгаузен вытащил себя за волосы из болота, также и вы можете вырвать себя из лап депрессии, просто переключив внимание с серости окружающей действительности и со своих заморочек на то, что поднимет ваше настроение.

Депрессия и удовольствие - вещи несовместные. Получайте удовольствия от жизни, и депрессии не будет места в вашей жизни. Но, конечно, всему надо знать меру. Еще древние говорили, что срединный путь - самый верный путь.

Есть простые способы избавления от депрессии:

* Купите себе цветы или достаньте с полки томик с любимыми стихами и проведите с ними часок.
* Сходите на массаж или с друзьями в сауну, только не обсуждайте там свои проблемы.
* Смените прическу и влюбитесь. Это будет для вас подарком судьбы.
* Ну, уж про медитацию я не говорю, это всем известный способ избавления от тревог и проблем.
* Возьмите свой фотоальбом, полистайте его и вспомните самые счастливые моменты в вашей жизни.
* Езжайте к морю, за границу, и заведите там курортный роман, если, конечно, у вас нет семьи. Ну, а если нет такой возможности, то просто сделайте перестановку в доме.
* Старайтесь не общаться с людьми, у которых понижено настроение: депрессия заразна и передается общением.
* Не сплетничайте, это тоже снижает настроение, а общайтесь по возможности больше с молодыми и веселыми людьми.

* Шутите и смейтесь над шутками, вначале, может быть, и через силу.

* Купите себе платье или просто какую-то безделушку.
* Не смотрите новости по телевизору и не читайте газет. Лучше посмотреть комедию или почитать книжку про любовь. Берегите свой внутренний мир от чернухи.
* Не носите серую одежду. Оденьтесь поярче и сходите в театр.
* Больше гуляйте в красивых местах и дышите свежим воздухом.
* Зайдите также на страницу: Улучшаем здоровье, там есть замечательная технология улучшения здоровья.
* Также можете зайти на эту страничку: Психология здоровья — PRO: поза мертвого оживит любого.

Психология — PRO: правильно ли мы живем? там найдется много полезного.

Наверняка кроме этих советов вы знаете и множество других, возможно, у вас есть и свои собственные рецепты. Попробуйте воспользоваться хотя бы некоторыми из них, и вы увидите, что жизнь не такая уж мрачная штука. В ней всему есть место, даже депрессии, но в ней также есть место радости, счастью и любви. Выбор – за вами!