Автор: admin
21.05.2011 15:00 - Обновлено 29.10.2014 06:46

Атакует осенняя депрессия? Дайте ей отпор!

Депрессия – это болезнь. Это психическое расстройство, основными признаками которого являются: апатия, подавленность, крайне угнетенное состояние, снижение психической и двигательной активности. Хотя депрессивное состояние – процесс обратимый, однако требует серьезного медицинского вмешательства. При депрессии необходима помощь психиатра, психолога, психотерапевта, иногда и медикаментозная помощь. Так называемая осенняя депрессия отличается от депрессии настоящей, и различия эти весомые.

Осенняя депрессия – это не болезнь, а всего лишь неуравновешенное психическое состояние, характеризующееся пониженным психоэмоциональным фоном, резкой переменой настроения, вялостью, раздражительностью, унынием, подавленностью.

Специалисты утверждают, что причиной осенней депрессии являются укороченный световой день, пасмурная дождливая погода, темные одежды и серые будни, что впрямую влияет на настроение. И действительно, только от одной мысли, что лето кончилось, отпуск весь исчерпан, теплое ласковое солнце «*проглотил крокодил*», а впереди – беспробудная проза жизни с безрадостно повторяющимся монотонным днем сурка, ветрами, снегами и слякотью, накатывает тошнотворная тоска и хочется плакать.

Если вы все чаще впадаете в такое состояние, значит, осенняя депрессия вас активно атакует и вам немедленно следует принять действенные меры.

Установлено, что человек, страдающий осенней депрессией, не в силах контролировать свои эмоции, а между тем именно негативные эмоции приводят к депрессивным последствиям. Поэтому следует напомнить мудрые слова древнеримского поэта Горация «*Animum rege, qui nisi paret, imperat*», что означает: **«*Управляй своим настроением, ибо оно, если не повинуется, то повелевает*
».**

Итак, если у вас меланхолия и постоянная вялость, если вы себя очень жалеете и с тоской смотрите, как под зонтиками бегут хмурые прохожие, а небо беспросветно затянуто темными тучами, и такая картинка надолго, то вам немедленно следует взять

под строгий контроль свое настроение.

Поскольку это не что иное, как осенний депрессняк, который уже сел вам на шею, свесил ножки и начинает ими дрыгать. Сбросьте его! Вспомните, кто кем должен управлять?! Вы и только вы должны управлять и настроением, и мужем, и детьми, и ситуацией, и деньгами!

А что в таких случаях советуют психологи? Психологи советуют загородные поездки, прогулки на свежем воздухе, ранний подъем и ранний отход ко сну (но что может быть печальнее – проспать большую часть своей жизни?!), еще что-то там про чашечку кофе у камина, глинтвейн в уютном кресле, любовь и тепло домашних питомцев – братьев наших меньших, в общем – стандартный позитивный набор немедикаментозных средств избавления от осенней хандры.

Что еще можно взять на вооружение, чтобы поправить свое настроение?

Говорите о любви, и вам откроется такое…

В ответ услышите то, о чем мечтали всю жизнь: и что всегда любил (любила) и что только и мечтал сказать эти самые-самые слова, но все как-то что-то мешало, а тут, сейчас готов признаться: «Ты и только ты!»

В общем, посыпется такой дождь восклицаний и любвеобильных слов, и возродится такая любовь... А ведь уже хотели расходиться.

Звоните друзьям, одноклассникам, однокурсникам

И в трубку:
– Ты знаешь, я в последнее время часто вспоминаю тебя, нашу школу (институт), помнишь, в 9 классе ты пришла в обалденных туфлях?

А та в благодарность свою память вскрывает:
– А помнишь, как в институте тебе Венька подарил чулки со швом и вы после этого подали заявление в загс?

И начались самые трепетные воспоминания о днях веселых, а в конце признания, что, мол, всегда помню, люблю.

Или вам звонят и просят: «Поговори со мной, мне грустно».

Немедленно пресекайте всякие жалобные всхлипывания в вашу жилетку, у вас свой осенний минор, а тут «масло в огонь подливают». Оно вам надо? Нет!

Под любым предлогом переводите тему, внезапно прерывайте вопросом:
– Слушай, а помнишь, у тебя была такая яркая сумочка из разноцветных кусочков кожи? Такая классная!
– Да лежит, пылится где-то в шкафах, а что?
– Вытаскивай! Сама не носишь, отдай мне, а я тебе знаешь что взамен?
– Что?!
И все! Ушли от слез, слюней и прочей депрессивной лабуды. Интерес проснулся – депрессия загнулась. Главное – цель!

И вот уже обе реанимированы. Уже две осенние депрессии в нокауте! И пошло по цепочке… Когда у человека бабочки в груди, он таким солнечным светом всех зальет!

Шопинг – лучший лекарь дурного настроения!

Шопинг – чуть ли не самое лучшее лекарство от депрессии и не только для прекрасной половины человечества, но и для другой половины тоже. Сейчас мужчин-шмотников ничуть не меньше, чем женщин.

В таких случаях лучше идти по магазинам и бутикам в паре или даже группой, возможно, не столько купить, сколько поприкалываться, примерить демисезонные шляпки, кепи, береты, шапки-ушанки, заодно и погреться. А может, и вправду что-то купить, но только что-нибудь яркое, блестящее: брошь (маме в подарок), кашне мужу и себе шубку белую норковую.

В салон за новой прической!

И за новым цветом! Осенью лучше перекраситься в бронзу, в кирпич, в общем – в рыжий цвет, под цвет осенних листьев. И выйдете вы из салона – такая красотка с кучей огненных кудряшек или, наоборот, с волной прямых медных волос, переливающихся в лучах осеннего солнца. Прохожие, глядя на вас, начнут щуриться, улыбаться, и еще, кроме вас, парочки-тройки депрессивных как не бывало.

Фитнес-клубы

Занятия физкультурой всегда воодушевляют, потому что это – красота и здоровье!

А еще, как утверждает известный психотерапевт и писатель Михаил Литвак, физическая боль, то есть нагрузка на мышцы, отлично помогает справиться с тоской. Ему также принадлежат слова: «Депрессия для того и дана человеку, чтобы подумать о себе».

Так что займитесь осенью своей фигурой!

Книги, кино, театр, цирк

Читайте нетленки Ильфа и Петрова, сатиру М. Жванецкого, ироничные стихи Игоря

Иртеньева или смотрите Камеди Клаб. Там парни, говоря на олбанско-интернетовском языке (не путать с официальным – албанским), несут такой «отстой», но как гламурно бомбят шутками, пусть иногда грубыми и даже пошлыми, однако – в тему!

Там все смеются – и резиденты, и гости, и вы тоже не будете исключением. И значит осенняя депрессия – бочком, бочком и вон из вашего тела. Не вздумайте останавливать – пусть драпает!

Автор - Ольга Степанова
Источник