Автор: admin
25.03.2011 15:52 - Обновлено 29.10.2014 10:00

Как бороться с тоской и депрессией?

Каждому знакомо это состояние души, когда ничего не хочется делать, когда все окружающее уже не кажется интересным, захватывающим и интригующим. Состояние тоски можно сравнить с депрессией. У них схожие симптомы.

Толковый словарь С. Ю. Ожегова и Н. В. Шведовой дает такое определение тоски: «Тоска – душевная тревога, уныние. Наводить тоску на кого-нибудь. Тоска берет. Тоска в глазах, во взгляде у кого-нибудь. Тоска по родине». Она появляется тогда, когда чего-то не хватает в жизни, когда хочется чего-то недоступного или запретного. Это может быть тоска по человеку, дорогому тебе, который в данный момент недоступен. А может, это состояние души связано с неудовлетворенностью своей жизнью. Знаете, когда много хочется, а средств или сил для достижения цели нет.

«Депрессия (от лат. depressio – подавленность) – подавленное душевное состояние; в психологическом смысле – угнетенное состояние, тоска, печальное настроение». Человек испытывает, прежде всего, тяжелые, мучительные эмоции и переживания – подавленность, даже отчаяние. Типичны мысли о собственной ответственности за неприятные тяжелые события, произошедшие в жизни человека или его близких. Чувство вины за события прошлого и ощущение беспомощности перед трудностями сочетаются с чувством бесперспективности. Самооценка резко снижена.

Депрессия приходит по тем же причинам, что и тоска. Но здесь все гораздо глубже и серьезней. Ее самому очень тяжело одолеть. Депрессия может длиться месяцами, годами, чуть утихать и возобновляться с новой силой. Наверное, все зависит от силы характера и темперамента человека. Слабовольного человека она поглотит полностью, и без медицинской помощи здесь не обойтись. Сильного человека тоска и депрессия долго мучить не будет в том случае, если человек оптимист. Жизнерадостные люди идут по жизни с высоко поднятой головой. И если что-то или кто-то их «выбьет из колеи», то это не надолго. Все равно любовь к жизни и радость возьмут верх.

Как хочется быть таким человеком, который легко и просто подходит к жизни, к проблемам и неудачам относится с иронией. Как этому научиться? Не думаю, что серое окружение и вечно недовольные люди, окружающие тебя, будут хорошими спутниками в борьбе против тоски и депрессии. От негатива в жизни нужно избавляться. Не позволяйте печальным эмоциям захватить тебя. Приложите максимум усилий, чтобы

отвлечься, и тогда тоска отступит.

Вот несколько способов избавления от этих недугов:

1. Выбросить из головы все негативные мысли и то, что портит настроение. Это непросто, но попытаться стоит. Если не хотите не только себе, но и окружающим портить жизнь.

2. Исключить, по возможности, из своей жизни тех людей, которые навевают тоску и привносят депрессивное состояние в вашу жизнь. Без сожаления расставаться с теми, кто в действительности не соответствует вам по духу и внутреннему миру.

3. Вспомнить те моменты в своей жизни, которые наиболее запомнились и которые всегда поднимали вам настроение. А таких, я думаю, в жизни каждого человека достаточно. Пересмотрите старые фотографии, вспомните, как весело вы проводили время с друзьями и родными, сколько было случаев, когда вы смеялись до упада.

4. Пригласить любимых друзей в гости, организовать веселую вечеринку. Близкие всегда поддержат вас в трудную минуту, только если они – на самом деле близкие вам друзья.

5. Включить любимую музыку. Пусть она печальная, неважно. Поплачьте. Слезы тоже могут быть спасительным средством. Они появляются от переизбытка чувств. Как переполненный чан с водой. Когда он полон, вода выливается. Так и с человеком. Когда чувства переполняют его и уже не могут держаться под контролем, они выливаются наружу через слезы. И становится легче.

6. Найти себе занятие. Заняться любимым делом. Неважно, что это, лишь бы нравилось. Потанцуйте, приготовьте что-нибудь вкусненькое. И к черту диету. Поиграйте на любимом инструменте. Пусть это будут даже чьи-то нервы. Надо дать выход своей энергии и эмоциям.

7. А может, вас вдруг увлечет работа? Она ведь тоже может быть любимой и нравиться. Уйдите в нее с головой и посмотрите, сколько дел, давно заброшенных или отложенных, будет сделано.

8. Но лучшее из всех средств против тоски – это найти человека, который находится в еще большей депрессии, чем вы. Думаю, что в вашем окружении такой найдется без проблем. Тогда «приводить его в чувство» или «возвращать к жизни» вам придется все свободное время, а ваша депрессия и тоска покажется вам не такой уж и трагичной. Наоборот, рядом с ним ваша жизнь окажется вполне оптимистичной…

Неважно, какой способ борьбы с тоской и депрессией вы выберете или найдете свой, еще лучший. Главное – бороться!

Автор - Зина Дубровская
Источник