Автор: admin
31.10.2011 20:19 - Обновлено 30.10.2014 02:48

Как преодолеть депрессию?

В жизни каждого из нас случаются неприятности. Мелкие, которые происходят каждый день. Крупные, которые происходят реже, однако оставляют глубокий след не только в душе, но и в физиологическом плане, подрывая наше здоровье и действуя, в первую очередь, на сердце. Все мы люди, и поэтому никто не застрахован от депрессии, которая, так или иначе, бывает у всех в определенные моменты жизни. Как же, если не избежать ее, то сделать так, чтобы депрессия оказала на вас менее пагубное действие? И как преодолеть ее?

Отвлекитесь. Самое трудное в депрессии, конечно же, отвлечься от нее. Она засасывает нас все глубже, и все краски вокруг видятся нам в сером свете. Что самое страшное, нет энергии, чтобы чем-то заняться и отвлечься. И все же советую вам постараться. Заставьте себя выйти на работу, убраться в квартире, сделать утреннюю пробежку. Лучший помощник депрессии – бездействие. Если вы позволите – желтая тоска затянет вас очень глубоко.

Идите к людям. Не отталкивайте близких и друзей, которые хотят помочь вам. Конечно, вы думаете: «что они в этом понимают, откуда им знать, почему это происходит именно со мной?». Однако это совсем не так. Все люди в какие-то моменты своей жизни испытывали какие-либо трудности, и их естественным желанием является помочь вам как-то преодолеть этот период в вашей жизни. Если не материально, то хотя бы морально. Хотя иногда моральная поддержка оказывается намного нужнее материальной.

«Черная полоса – белая полоса». Невольно на ум приходит анекдот. Встречаются двое. Один другому:
– Как дела?
– Ужасно!! С работы уволили, жена болеет, дети пьют беспробудно, из квартиры выселяют за неуплату, есть нечего...
– Ну, ты не волнуйся, – утешает первый, – жизнь полосатая: сейчас черная полоса, потом будет белая, все как-то образуется!
Через какое-то время встречаются опять. Первый:
– Ну, как у тебя сейчас, наладилось?
– Помнишь, у меня были неприятности? Вот это была белая полоса...
Без комментариев.

Помогите ближним! Возможно, ваши близкие нуждаются в вашей помощи больше, чем вы нуждаетесь в их поддержке. Тем более если вы мужчина, вы не имеете морального права расслабляться, когда в семье неприятности. Именно вы обязаны поддерживать своих близких. Да, это трудно. Но не невозможно. В этом есть и свои плюсы, помогая кому-то, решая чьи-то проблемы, вы заметите, что ваши неприятности незаметно отходят на второй план.

Преодолейте депрессию! К сожалению, в жизни любого человека когда-нибудь происходят нештатные ситуации, которые приводят к депрессии. Поэтому мы всегда должны быть морально готовыми к ударам судьбы. Ведь обычно неприятности наступают неожиданно. И нужно постараться, чтобы они не застали нас врасплох. Не нужно быть безмятежными. Моделируйте различные жизненные ситуации. Планируйте пути решения проблем, даже если они еще не наступили. Предупрежден, значит вооружен. Вы не будете беззащитными перед лицом внезапно возникшей проблемы.

Поменьше вам неприятностей! Пусть в вашей жизни будет только белая полоса! Не давайте депрессии ни одного шанса!

Автор - **Бахытжан Умбеталиев**

Источник