

Как распознать заболевание хронической депрессией? 9 проверенных фраз.

Скажите, много ли вы видели людей, довольных своей жизнью? Я вот тоже вижу их очень и очень мало. Странно... Ведь позитивное отношение к жизни, по исследованиям американских учёных (российской статистики я, к сожалению, не нашёл), продлевает жизнь в среднем на 7 лет. И если в России средняя продолжительность мужского населения примерно 59 лет, а женского 62, то получается, что живут оптимисты более чем на 10 % дольше пессимистов.

Конечно, если Вы не хотите жить так долго, вот несколько советов, как заболеть хронической депрессией. Американские учёные провели любопытное исследование. Они анализировали причины возникновения хронической депрессии у лиц, не страдающих явными физическими недостатками и хроническими болезнями. И все их пациенты говорили примерно одинаковые фразы. Итак.

1. «Надо смириться с этим».

Конечно, в трудные периоды жизни, а есть они у каждого человека, проще всего сложить лапки и ничего не предпринимать для улучшения ситуации (т.е. своей собственной жизни). Почему-то многие люди считают обязательным ухудшение своей жизни, чем-то неизбежным, обусловленным внешними факторами (возраст, экономическая конъюнктура, конкуренция и т.д.), оправданий этому придумывается бесчисленное множество. А по-моему, это просто элементарное нежелание взять ответственность за свою жизнь в свои же руки.

2. «Надо», «должен», «обязан».

«Я знаю, бабки нужны всем и всегда, но зачем же так въ...вать – это беда!». Целиком и полностью согласен с Сергеем Шнуровым. Многие сейчас работают без отпусков, и ещё на нескольких работах. «Не хочу, а надо, что поделаешь». У этих людей просто не остаётся ни времени, ни сил общаться с детьми, заниматься любимым делом, да и просто полноценно отдохнуть! Эти люди работают для исполнения чужих желаний, вместо своих. Немного корявая формулировка, прошу простить. Люди обогащают других, вместо того, чтобы обогащать себя. Скажите, что бы Вы делали, если бы денег было немерено? То же, что и сейчас? Уважаю! Я бы тоже не стал радикально менять свою жизнь, лишь чуть-чуть бы подкорректировал. Нет? Тогда начните делать то, что Вы хотите. Прямо сейчас! Человек, у которого нет в жизни отдушины в виде любимого дела, просто нездоров! Знаю, «квартира, дети, на машину копим». И всё-таки, подумайте, зачем обогащать других. Может, лучше себя, любимого?

3. Быть «не хуже других».

В американском варианте «не хуже соседей Джонсонов». Именно к этому нас подталкивают производители всего и вся. Плюс – общественное мнение. «Вон твой одноклассник машину купил, а мы что, хуже?». Поставьте вместо слова «машина» что угодно, квартира, компьютер, яхта... Многие из моих знакомых купили новенькие компьютеры, и не знают теперь, что с ними делать. А сколько машин годами стоит на автостоянках, выезжая всего несколько раз в год? В общем – время, деньги, здоровье потрачено не на Дело, а на Понты. Только на то, чтобы доказать, «что мы не хуже!».

4. «Вот начну новую жизнь».

Обычно с понедельника... Скажите, если Вы посадите картошку, Вы будете ждать на следующий день урожая? Нет? А если напрячься, если полить её, засыпать удобрениями, обеспечить самый оптимальный тепловой режим. Тоже нет? Странно, но многие люди думают, что в один день можно начать новую жизнь. Новая жизнь – это новые привычки! А привычка обычно «созревает», даже если её постоянно «культивировать», примерно за 7 недель, не раньше. Именно поэтому Великий православный пост, когда запрещено богохульствовать, ругаться и злиться (даже мысленно), а думать и говорить полагается только о хорошем, длится 7 недель. У большинства людей за это время формируются новые привычки.

5. «У всех моих знакомых сейчас так тяжело».

Окружать себя, дружить с вечно несчастными пессимистами просто опасно! Не знаю, как сказать правильнее, но из «цепких лап» этих людей вырваться ох, как непросто. Ведь что бы Вы ни предпринимали, эти «благодетели» приведут Вам тысячи причин, почему это дело не получится. И посочувствуют, если это случится именно так. Но не дай бог, Вы вырветесь из этого заколдованного круга! Сначала Вас попытаются использовать или «вернуть на путь истинный». Если же Вы не сдадитесь и будете упорно идти к Своему Успеху, Вас обольют грязью. «Вот ведь был нормальный человек, но испортился». Непохожий – значит враг, вот их любимая логика. А самое любимое занятие – осуждать успешных людей, вместо того чтобы самим становиться такими же.

6. Выражать недовольство всем, всегда, везде и всюду.

Где-то я слышал высказывание по поводу тщательно выметенной дорожке во дворе – «Вот всё-таки сволочи эти дворники! Могут же, когда захотят!». Брюзжание, постоянное недовольство. Жалобы и поиски виновных занимают у этих людей практически всё время их жизни! Таких людей большинство везде, в любой стране мира. «Плохие новости лучше продаются!» – сказал один из американских медиа-магнатов, к сожалению, не помню кто. Жалко. Эту бы энергию, да в мирных целях...

7. «Неудачник я».

Считать себя неудачником просто невыгодно! Подсознание человека работает таким образом, что оно всегда находит «объективные доказательства» того, во что человек верит. Вот верит он, что всё из рук валится! И всё на свете подтверждает это. Хотя, объективный подсчёт, проведённый опять же американскими психологами, побед и поражений у оптимистов и пессимистов примерно одинаков. Однако оптимисты живут дольше. Потому, что везде находят подтверждение того, что они – Победители. А пессимисты считают неудачи и всегда находят этому подтверждение.

8. «Да что ж я такой-сякой».

Отличительная черта депрессивного характера – никогда не хвалить себя. Этим Вы просто показываете нелюбовь к... самому себе! Привычка ругать и унижать самого себя во многих из нас, наверное, из детства. Почему-то считается, что если Вы ругаете ребёнка, он быстрее научится делать, что Вам надо. Учёные вывели совершенно обратную зависимость. Угроза и похвала относятся друг к другу в соотношении 1 к 4, т.е. похвалой, поощрением добиваются нужного результата примерно в 4 раза быстрее. Подробнее об этом можно прочесть в книге Карен Прайор «Не рычите на собаку!».

9. Считают всё вышеперечисленное «нормальным стилем жизни».

Без комментариев.

Надеюсь, Вы совсем не такие. А если в чём-то узнали себя, надо срочно меняться с точностью «до наоборот». И тогда долгая и счастливая жизнь Вам обеспечена.

Автор - **Михаил Груздев**

[Источник](#)