



Самопомощь при депрессии.

В жизни каждого бывают моменты, когда мир теряет свои яркие краски, становится серым и унылым. В такие дни человек находится в угнетенном состоянии, у него отсутствуют желания и стремления. Попросту говоря, не хочется абсолютно ничего... Такой эмоциональный фон разрушительно действует не только на психику, также страдает эмоциональное состояние, появляются физиологические недомогания.

На развитие депрессии влияют факторы:

- **Жизненные события:** различные травмирующие ситуации, утрата, жестокое обращение, конфликтные ситуации.
- **Свойства личности:** направленность на себя, эмоциональная неустойчивость, повышенная тревожность, низкий уровень самоуважения.
- **Медицинское лечение и болезни:** некоторые медицинские препараты прямо или косвенно влияют на развитие депрессии; депрессия может быть результатом ряда инфекционных заболеваний, дефицита питания, неврологических состояний и физиологических проблем.

Перечислим некоторые способы, которые помогут Вам справиться с депрессивными состояниями.

1. Физические упражнения

Физические упражнения являются единственным антидотом для депрессии и хронической усталости, который можно назначать себе самому. Существует множество упражнений, из которых вы можете выбрать те, что подходят вам. Ходьба – отличная физическая нагрузка, тем более, что она не требует специального оборудования, только удобную обувь. Велосипед, плавание, танцы и садоводство могут быть приятны и в то же время оказывать лечебное воздействие. Йога, тай-чи, пилатес очень рекомендуются при депрессии.

2. Достаточный ночной сон.

Выделяйте достаточно времени для сна. В среднем взрослому человеку необходимо от 7 до 9 часов ночного сна. Если вы считаете, что у вас проблема со сном, поговорите со специалистом. Расстройства сна достаточно хорошо изучены, и качество сна можно повысить.

3. Правильное питание.

Питайтесь нежирной пищей, содержащей высокое количество клетчатки. Диета должна быть разнообразной и содержать фрукты, овощи и цельнозерновые продукты. Правильное питание не требует больших усилий, только немного планирования.

4. Баланс между работой и отдыхом.

Запланируйте для себя ежедневные периоды отдыха. Отдых для тела подобен горючему для машины. Планируйте отдых для себя так же, как вы планируете заправить машину горючим. Считайте отдых профилактической мерой и отдыхайте до того, как вы почувствуете, что сильно устали.

Задавайте себе разумный темп работы, делайте перерывы на отдых.

Продумайте как организовать свое рабочее место для эффективной работы.

5. Не злоупотребляйте психоактивными веществами

Алкоголь, табак, избыток кофеина и наркотики могут усилить депрессию или патологическое состояние тревоги. Табак и кофеин могут усилить состояние беспокойства. Отказаться от этих веществ может быть очень непросто, но возможно. Обратитесь к специалисту, он подскажет как избавиться от зависимости.

6. Тренируйте позитивное мышление.

Позитивному мышлению можно научиться. При регулярном занятии положительное мышление может заменить отрицательное. Положительное мышление может преодолеть инерцию. Начните с малого. Выберите отрицательную фразу и постарайтесь превратить ее в положительную. Например, если вы ловите себя на том, что думаете: «Я никогда не поправлюсь», скажите себе: «И это пройдет!». Или, если Вы думаете, «Я никогда не смогу научиться делать то-то и то-то», замените это на «Я работаю над этим» или «Даже скрипку Страдивари нужно время от времени настраивать». Тренируйте положительное мышление, даже если вы не верите в успех. Со временем позитивное мышление может стать привычным и поможет улучшить эмоциональное здоровье.

7. Позвольте себе удовольствия.

Приятные занятия могут улучшить ваше настроение и предотвратить мысли и чувства, ведущие к депрессии. Позвольте себе расслабиться, займитесь любимым делом, помедитируйте, посмотрите любимый фильм, одним словом – позвольте себе удовольствие!

8. Поддержка семьи и друзей.

Изоляция – это подруга депрессии и негативного мышления. Для людей, страдающих депрессией, характерно желание впасть в спячку и ничего не делать. Порой телевизор является их единственным контактом с внешним миром. Человек, по своей природе, в тяжелые времена надеется на других. Однако люди в состоянии депрессии часто избегают помощи. Постарайтесь получить поддержку, даже если вам этого не хочется.

Чтобы провести первичную самодиагностику на уровень депрессии, мы рекомендуем пройти онлайн тест: <https://psytests.org/clinical/bdi-run.html>

Внимание! Результаты и интерпретации, полученные без участия специалистов, не следует воспринимать слишком серьезно. Диагностическую ценность имеют только исследования, проведенные профессиональным психологом.

Консультацию у психологов Управления по работе с персоналом Вы можете получить по телефону 328 - 79 - 85.