Самопомощь при депрессии

ПсиБлог

В разные моменты жизни депрессия затрагивает практически каждого из нас. Она может быть вызвана разрывом отношений, смертью близкого человека, потерей работы, т.е. практически любым психотравмирующим событием. Человек теряет «вкус к жизни» — то есть, снижается удовлетворенность ее качеством, и появляется ощущение, что лучше уже не станет.

Образно говоря, депрессия сравнима с паданием в бесконечную чёрную дыру, в котором человеку не за что зацепиться и поэтому он не понимает, как может остановиться. Жизнь кажется мрачной и человек скрывается в этом мраке: проводит взаперти дни напролёт, спит до обеда или вовсе не покидаем постель. Чем податливее он мрачным мыслям, тем сложнее ему снова увидеть светлую сторону жизни. Что же можно сделать тогда, когда вы уже оттолкнулись от края, и падение в чёрную дыру началось?

- **Поговорите с надёжным другом или запишите свои мысли в дневник.**

Говорить о своих проблемах и ждать совета – это нормально. Депрессия – не признак слабости. Вы – живой человек, и иногда нуждаетесь в сильном плече. Вашему собеседнику вовсе не обязательно пытаться изменить ситуацию, он может вас просто выслушать. Если не хотите ни с кем обсуждать свои проблемы, описание своих чувств в дневнике может облегчить ваше состояние.

- **Не пренебрегайте личной гигиеной и уходом за собой.**

Что самое трудное в депрессии? Продолжать делать привычные вещи. Поэтому иногда хочется отказаться от чистки зубов и смены одежды, но необходимо придерживаться ежедневных ритуалов, чтобы не погрязнуть в тягучем болоте, в котором нет перспективы на выздоровление. Подъём в привычное время и горячий душ может значительно улучшить ваше настроение. Станет легче проживать день, если просто продолжать ухаживать за собой.

- **Питайтесь регулярно и ешьте здоровую пищу.**

Когда мы страдаем от депрессии, ощущение бессмысленности может заставить нас причинять вред самим себе. Мы заедаем уныние вредной пищей или, наоборот, теряем аппетит и забываем поесть. Ни одна из этих крайностей не поможет вам снова подняться на ноги. Опустошённая за раз пачка мороженного, может, и подарит облегчение на какое-то время, но постоянное истязание чрезмерным или недостаточным потреблением пищи может привести к ещё более серьёзным проблемам со здоровьем и усугубить депрессию.

- **Принимайте Витамин D.**

Недостаток солнечного света отрицательно сказывается на нашем настроении. Конечно, когда не получается даже встать с постели, идея прогуляться может быть сравнима с покорением Эвереста. Но исследования показывают, что даже кратковременные прогулки в ясные дни способны улучшить ваше самочувствие. Выберитесь на рынок, выпейте кофе на лавочке в парке, покормите голубей, займитесь садом. Начните с 15 минут в день – этого достаточно для того, чтобы почувствовать себя лучше.

- **Будьте на связи.**

Боритесь с желанием изолировать себя от людей. Ведь оно может возникнуть – чувство стыда и вины затрудняет общение даже с самыми близкими людьми. Можете не ходить на встречи и посиделки, но поддерживайте связь с друзьями, держите их в курсе своего состояния. Вероятно, они беспокоятся о вас и хотят помочь. Для родных это настоящее испытание – смотреть, как вы проходите через тяжёлые времена, и быть не в состоянии помочь. Благодарите их за беспокойство и говорите о том, что могло бы вас порадовать, даже если это сущие мелочи.

- **Не бойтесь обратиться за профессиональной помощью.**

Бывают случаи, когда меры самопомощи не дают ожидаемого эффекта. Если депрессия длится дольше нескольких недель, или у вас появляются мысли о самоубийстве, самое время обратиться к специалисту. Здесь совершенно нечего стыдиться. При затяжной простуде вы тоже обращаетесь к врачу, так почему и в случае депрессии не довериться профессионалу, который владеет алгоритмами решения этой проблемы? Совсем не обязательно выбирать первого же терапевта, к которому вы попали. Ищите того, с кем вам комфортно говорить. Вы быстрее пойдёте на поправку, если будете чувствовать искреннюю поддержку вашего врача.

ПСИБЛОГ.РФ

Статья подготовлена по материалам:

Why self-care is essential. Rachel Lee. *Psych Central*, September 18, 2016

ПсиБлог