

Любичкая Оксана



**Депрессия
здесь больше
не живет**



Депрессия здесь больше не живет

Оксана Любичкая

Депрессия здесь больше не живет

**Как победить депрессию?
Руководство к действию**

vk.com/oksanalbtsk

Депрессия здесь больше не живет

Оглавление

Предисловие.....	4
Жить с собой в ладу.....	6
Каждый день начинается с выбора	14
Врага надо знать в лицо.....	16
Вытесняем... замещаем.....	32
Волшебный серотонин.....	35
Я бегаю!.....	41
На волне позитива	50
Держать баланс!	58
Переориентация на дыхание	64
Глаза ... только ли зеркало души?	68
Забота о себе	75
Жить! Гореть и не угасать!	79
Правило семнадцати минут	87
Время повзрослеть	90
Неординарное мышление — хороший антидепрессант!	95
Антидепрессивная диета	100
Немного о психотерапии	103
Заключение	105
Об авторе	107

Депрессия здесь больше не живет

Предисловие

Как победить депрессию? И можно ли её победить? В этой книге я предлагаю путь выхода из депрессии без таблеток и новомодных инновационных приборов, благодаря которым, подставив их к виску и получив электрический разряд, ты возвращаешься к жизни.

Вам не понадобится тратить деньги на предлагаемые ново-изобретаемые коробочки. Всё, что вам нужно, это подойти к зеркалу, посмотреть на своё отражение, а вернее на человека, созданного по образу и подобию Божию, и я не припомню, чтобы с именем Бога упоминалось где-либо слово «депрессия».

Посмотреть внимательно на этого человека, который расправляет плечи, стряхивает с себя груз, который носить на себе уже нет никакой мочи. Можно даже стряхнуть, в прямом смысле, с себя все одежды. Вот вы и стоите перед зеркалом в образе и подобию Божиим, образе прекрасном. Быть может, вы ещё этого не знаете, но это именно так.

Эта книга не претендует на истину в последней инстанции. Это история одной жизни, история одного пути, история одного выхода из тоннеля на свет. Это история человека, отправившегося на битву, из которой просто необходимо было выйти победителем. Других вариантов не предполагалось.

Я и сегодня уверена, что все необходимые для сражения доспехи есть у каждого из нас. Нужно только попробовать найти их, достать из глубин и сокровищ своего собственного тела, сознания и подсознания, - попробовать откопать их, использовать. И, конечно же, получить результат.

Именно сейчас то самое время, чтобы использовать наши скрытые от постороннего и от нашего собственного взгляда сокровища. Отодвинуть в сторону всё, что нам может помешать; скептиков, генетиков, физиологов,

Депрессия здесь больше не живет

химиков, доброжелателей-соседей. Все, кто не с нами в этом сражении, нам не товарищи. Выходя на битву, мы нуждаемся в сильных воинах. Их мы и возьмём в свою команду. И первый, кого мы записываем, - это «Я», - скажите это вслух своему отражению. И в путь!

Оксана Любичкая

Депрессия здесь больше не живет



Жить с собой в ладу

Всё, что не убивает, делает нас сильнее.

Ф. Ницше

- Сходи уже, наконец, к психологу! - вырвалось у друга моей Мечты. - Я не умею общаться с человеком, который всегда в депрессии!

На секунду я потеряла дар речи, - то ли от того, что он кричал, то ли от внутреннего несогласия и непонимания. Пришла к человеку за поддержкой, а получила в лоб «словесный» мячик, который больно ударил и отскочил.

Уставившись на него глазами, полными слёз, я осознала, что сегодня уже не дождусь понимания. Я ничего не отрицала, просто пребывала в лёгком шоке от услышанного в свой адрес, от того, что человек, от которого я ждала поддержки, послал меня, можно сказать подальше, а вернее, к психологу, - видно я достала его до такой степени, что выносить меня было уже невозможно.

Несколько дней я буравила свой мозг этой фразой - «сходи к психологу... сходи к психологу... сходи к психологу». Слова стучали в моей голове всё настойчивее и настойчивее и требовали выхода.

Настоящая свобода начинается по ту сторону отчаяния, - говорил Жан-Поль Сартр. И именно отчаяние может стать той отправной точкой, в которой ты меняешь направление своего движения. Мое тело, не понимая душевных переживаний, также металось в поисках выхода и, в один из дней, не выдержало перегрузок. Я чуть-чуть приболела; ночью проснулась от першения в горле. Затем

Депрессия здесь больше не живет

боль в горле перешла в кашель. Кашель усиливался. Поднявшись с постели, я задала вопрос своему отражению в зеркале — «идти на работу или взять больничный?» Свет мой зеркальце накренилось в сторону больничного.

Сделав контрольный звонок начальнику, чтоб не теряли, я пошла в больницу.

Мысли на тему - «сходи к психологу», прочно поселились в моей голове. Ожидая в очереди приёма врача на диванчике больничного коридора, я изучала рекламные листки, пугающие и зловещие. Моё внимание привлек текст под названием «Стресс». Спускаясь по строчкам, я уткнулась в слово - «депрессия». Словно вселенная также сигнализировала мне, - мол не оставляй это так, обрати внимание на это слово. Всё мое существо сопротивлялось и пыталось сбросить с себя это слово, которое прямо ветром гнало в мою сторону, а я пыталась уклониться, объясняя себе, - нет, это не про меня, у меня нет депрессии.

В конце статьи был номер телефона психолога.

Через час сидения в больничном коридоре я достала из сумки ручку и листок бумаги, - а вдруг пригодится, запишу. Так я вступила на ступеньку незнакомого мне тогда пути.

На следующий день тело уже чувствовало себя лучше, словно его освободили от каких-то невидимых оков. Приведя себя в порядок, я оказалась на другом конце города, в чужой квартире на частном приёме специалиста, на которого я не возлагала особых надежд, скорее мне был интересен опыт консультации у психолога. Я, по сути, не знала, как работает данный специалист и ничего от него не ждала. Тем более, утром у меня уже было ровное

Депрессия здесь больше не живет

настроение, мое отражение в зеркале мне нравилось и девушкой в депрессии я себя не считала. Скорее я была в тот день девушкой, склонной к приключениям.

Мужчина средних лет, который назвался тем самым психологом, провёл меня в комнату и вышел, закрыв дверь.

Комната была довольно просторной и светлой. В углу стоял письменный стол, у окна огромный цветок в кадке и несколько стульев офисного вида по обе стены. Я присела на стул. Вошел психолог и сел напротив. В моём мозгу пульсировали мысли: «Зачем я здесь? Я - образованная, симпатичная, у меня ведь всё хорошо; хорошая работа, мне есть, где жить, у меня нет проблем по большому счёту...»

- Зачем же я здесь? - произнесла я вслух.

- Да. Только повеситься почему-то хочется, - продолжил мой мысленный монолог человек-психолог.

Я очнулась от своих мыслей и, улыбнувшись, кивнула головой. Хотя, повеситься в тот день мне не хотелось...

Греясь на весеннем солнышке, я вспомнила этот эпизод и захотелось поделиться одной живой историей исхода или выхода из «пустыни» в «землю обетованную».

Что же такое пустыня?

Я имею ввиду совсем не тип ландшафта, характеризующийся равнинной поверхностью, отсутствием флоры и скудной фауной. Я говорю о депрессии, когда внутри состояние, словно ты не «живая вода», а «засушливая земля».

Депрессия здесь больше не живет

А земля обетованная тогда что?

Счастливая жизнь, возможно... Внутренняя наполненность. Способность жить с удовольствием. Способность просыпаться и чувствовать вкус жизни.

Не желая мириться с приговором – «депрессия» - я хваталась за любую чудодейственную теорию и любые выкладки данных медицинской науки. Но, время шло, а я балансировала между тьмой и светом, и помочь то мне никто не мог, даже те люди, которые хотели бы. Они просто не знали как. И что обычно происходит в такой ситуации? Ты остаёшься один на один со своими вопросами, со своей тревогой, со своей бессонницей, со своим днём, в котором ни смысла, ни света. Мысли бегают по кругу, а ты всё подбрасываешь и подбрасываешь в этот круг свои «дровишки» - намысливания.

Ты, словно, плетешь венок, добавляя всё новые и новые цветы, но, цветы какие-то мрачные. И венок твой собственный, венок из навязчивых мыслей. Периодически возвращается одно и то же воспоминание и этот венок можно плести вечно и никогда не закончить.

Что же делать в такой ситуации? Что-то подсказало мне, что нужно сделать выбор. И нужно ответить себе на вопрос – Тебе, действительно, нужна депрессия?

Дорогая моя, не пора ли сменить квартиру в «засушливой степи» на домик у «живого источника»?

Ответив – «да, пора», я двинулась дальше.

Ответ – «нет» - в мои планы не входил, поэтому этот вариант канул в небытие. Я решила учиться жить и беречь свой мозг. А вдруг он мне еще понадобится. Надо бы начать заботиться о нем.

- А нужно ли мне чувствовать радость? - задала я себе ещё один вопрос.

- Да, конечно же! – ответ был однозначным.

Депрессия здесь больше не живет

Из моего химического образования вспомнилось, что наш организм – это целая химическая лаборатория в несколько этажей, причём круглосуточно работающая, и если мы где-то не подвезли вовремя «реактивы», на каком-то участке произойдёт сбой. Радость мен была нужна, как реактив. Когда мы радуемся, мелкие артерии нашего организма расширяются, усиливается приток крови к коже, и, следовательно, облегчается питание всех тканей организма и физиологические процессы начинают идти быстрее.

Почему у жизнерадостного карапуза, бегущего навстречу по дорожке, не бывает депрессий? Он просто не успевает в них впасть. Все биологические процессы в его организме идут быстрее, а мамочка только вовремя доставляет необходимые ему продукты питания и роста. Но, чем старше мы становимся, тем медленнее начинает работать наш «транспортный цех» и уже только от нас зависит, поставим ли мы необходимое топливо своему организму или оставим его на произвол судьбы.

Что мы чувствуем, когда нас охватывает радость? Прилив сил. Мы парим, летаем!

Что же происходит при этом в нашем организме? Активизируются нейрофизиологические реакции. Начинают активно вырабатываться гормоны и нейромедиаторы, химические вещества, благодаря которым осуществляется взаимодействие между нейронами, от которых зависит наше настроение и активность. Может быть, последние два предложения звучат слишком умно, но мне они помогли ухватиться за веревку, которую подкинули нейрофизиологи в форме такой, пусть даже заумной фразы☺

Оказалось, что депрессия, это не такая уж бездонная пропасть и что и в эту пропасть периодически кто-нибудь выбрасывает спасительный трос. Хватайся!

Продолжаем крепко держаться за эту веревку☺

Депрессия здесь больше не живет

Например, мы услышали хорошую новость или слова, которых ждали, и под влиянием положительных эмоций начинает вырабатываться большое количество допамина. Это один из нейромедиаторов, благодаря которым возникает хорошее настроение и мы чувствуем душевный подъём.

А если же мы услышали огорчающее нас известие, нас охватывают негативные эмоции и снижается уровень другого нейромедиатора – серотонина. В результате, мы испытываем подавленность и раздражение.

Зависит ли наше физическое состояние от состояния психики?

Физиологи утверждают, что только 30% ежедневно-сжигаемых калорий тратится на физическую активность. То есть, на психическую деятельность мы расходует гораздо больше энергии, чем на физическую.

Я решила проверить действие вновь выдвигаемых и уже апробированных теорий и ответить себе на вопросы:

- *Что мне подходит?*
- *Что не совсем моё?*
- *Как мне жить с моим биологически данным телом?*
- *Как мне не оказаться с депрессией одним целым?*
- *Как мне жить с моей психикой, которая играет не последнюю роль во всём, что со мной происходит, и в том, как я воспринимаю этот мир?*
- *Как мне воспринимать этот мир?*
- *Как мне жить счастливо вне зависимости от того, как складываются обстоятельства в тот или иной период?*
- *Как мне не стать заложником данного мне природой темперамента?*
- *Как не увязнуть в научно-обоснованных теориях, предлагаемых мне убогими сединой учёными мужами или красно-дипломированной выпускницей университета, знающей теорию психологии на «пять», но*

Депрессия здесь больше не живет

неспособной помочь?

Результаты множества научных изысканий могут быть хороши и стройны в теории, красиво уложены в предложения диссертаций, но, они должны быть практически применимы к жизни реального живого человека с его определённым уникальным набором достоинств и недостатков, уже осознавшим, - как жить со своим телом и головой или душой или психикой, здесь можно применить любое из предложенных понятий, вообще – как жить с собой в ладу. Как? И если красивые и не очень понятные иногда теории не находят практического применения или не работают в реальной жизни человека, не дают позитивного результата, зачем нужны такие теории. Теория должна работать! Только тогда её можно считать состоявшейся.

Я хозяйка своей судьбы, а не биологический набор тканей.

Конечно же, не спору, каждому дан свой уникальный химический и генетический состав, но, у каждого человека есть выбор, кто управляет кем, - я своим биологически данным мне телом, или тело мной. Я даю команды своим ногам, куда мне идти, или мои ноги, причём каждая по-своему, говорит, куда мне направиться сейчас? Представили себе картину?

Или ваше тело говорит вам, - этого ты не сможешь сделать, у тебя слишком узкий мозг, тебе это не под силу. И вы собираетесь мириться с такой ситуацией? Я – нет! Поэтому, оказавшись в критической точке, я видела только два выхода:

1) камень на шею и с моста, или,

2) приложить усилия и выйти на свет счастливой жизни, ведь жизнь то у меня одна, моя единственная, - выйти независимо ни от чего или назло всем!

У вас тоже есть выбор, и есть выбор, какой мотив движения избрать. Но, чтобы бы вы не выбрали, если этот мотив принесет вам только пользу и никому из окружающих не навредит, оба мотива хороши. Иногда стимул – «я сделаю это

Депрессия здесь больше не живет

назло всем» - работает даже эффективнее. Такая, знаете, хорошая созидаящая злость может стать лучшим двигателем на пути из темноты к свету.

А сила воли... Не слушайте никого, если вам скажут, что некоторым людям дана большая сила воли, а другим она не дана. Это ещё не доказано. Вы сами можете решить, есть ли у вас сила воли или её нет, и какой она величины, ширины, высоты и даже, какого она цвета. Представьте себе, что вашей силы воли столько, что она не помещается во все ваши карманы и сумка уже полная, а её ещё столько, что нужен дополнительный чемодан. Вот такая у вас может быть сила воли! И никогда не соглашайтесь на меньшее, даже если ваш внутренний голос нашептывает вам обратное. Приструните его и такие разговоры. Не позволяйте таким уничижающим разговорам управлять вами. Встряхнитесь. Можно даже подпрыгнуть прямо сейчас!

Ну как, встряхнулись? Тогда движемся дальше... в землю обетованную.

Депрессия здесь больше не живет



Каждый день начинается с выбора

Встреча с самим собой принадлежит к самым неприятным.

К. Г. Юнг

Хотим ли мы того или не хотим, но каждый день начинается с выбора; встать с постели и выйти из дома или остаться в этой самой постели, встать со знанием, что ничего хорошего уже не будет или сложить в своей голове мысль, что у меня всё ещё будет хорошо, сложить эту мысль и укоренять в себе, пока с закрытыми глазами идёшь в ванную, открываешь тюбик с зубной пастой, чистишь зубы, а мысленно поливаешь и взращиваешь эту мысль. День за днём, неделю за неделей, - и эта мысль обязательно даст ростки, почки набухнут, и зелёные листочки обязательно появятся.

Есть и другой выбор, - отодвинуть подальше цветущую поляну в своей душе и впасть в депрессию.

Чего нам не хватает, чтобы сделать выбор в пользу первого? Смелости? Желания? Решительности? Настойчивости?

- Начать жить счастливо, взять на себя такую ответственность, это же такой риск! - восклицает кто-то внутри.

- А может всё-таки выбрать депрессию? Что я тогда получу?

Анализируем:

- во-первых, так не хватает внимания; а если я буду грустить, мне будут уделять больше внимания;

- во-вторых, мне будут сочувствовать, а это тоже внимание, и я забуду на время, что реальность не соответствует тому, чего ожидаю. Когда мне сочувствуют, я чувствую, что меня любят. Не так ли? Но это ли любовь? Или это

Депрессия здесь больше не живет

жалость? Жалость к себе, прежде всего. Приятно ли вам, когда вас кто-то жалеет? Да? Но ведь это не ведёт вас ни к чему. Вы топчетесь на месте, и тот человек, который жалеет вас, тоже топчется, вы опутываете его своими путами и не даёте развиваться ему тоже. Долго ли он будет топтаться рядом с вами? Не думаю? Ему всё-таки дана и его жизнь. И если он свободен от чувства вины, в один прекрасный или не очень прекрасный для вас момент он сделает шаг наружу из этих пут. А вы останетесь так же топтаться на одном месте, пережёвывая уже дохлые мысли, и к тому же один-одинёшнынек! Вы хотите такой жизни для себя? Мой ответ был — нет! Тогда, стоит повернуться на сто восемьдесят градусов и начинать двигаться, пусть пока маленькими шажками, в сторону возвращения своего цветущего сада.

- в-третьих, когда у меня грустный вид, меня обязательно спросят — чем тебе помочь? Спросят раз, два, три. И больше не спросят, даже не надейтесь, что с вами будут нянчиться всю жизнь. Вашим близким, родным, друзьям есть чем заняться в этой жизни, уж поверьте мне.

В мире столько интересных вещей, которых, кстати, вы тоже ещё не попробовали. Неужели, вы думаете, что ваши родственники и друзья будут сидеть всю свою жизнь рядом с вами и пропускать интересную жизнь? А ведь вы тоже можете стать частью этого интересного удивительного. Вы хотите, чтобы ваши близкие были несчастны?

Произнесите про себя следующую фразу - «Я люблю своих близких и я хочу, чтобы они были несчастны». Две части одного утверждения противоречат друг другу, не правда ли? А они обязательно будут несчастны, видя вас несчастным, потому что, в большинстве случаев, они не знают, чем помочь человеку, которому всегда плохо, который всегда в подавленном состоянии. Отчего им будет плохо? От непонимания, что они могут сделать для вас.

Депрессия здесь больше не живет

Только представьте себе ситуацию. Вашему близкому человеку плохо. У него ничего не болит физически, у него здоровые руки и ноги. Ещё вчера он был в своём обычном хорошем настроении. А сегодня вы заходите в комнату, а на диване сидит не тот любимый вами человек, а тело, в котором нет жизни. Он поворачивает к вам голову, говорит - «садись», вы садитесь рядом, видите, что ему плохо, и не знаете, как облегчить эту боль. И от этой неспособности вывести его из такого состояния вам самому становится плохо. А ведь непроизвольно своим плохим настроением, мы доводим наших близких любимых людей до того, что они тоже перестают видеть свет, или... вырываются из этой темноты и отходят от нас.

А быть может, вы боитесь, что близкий человек уйдёт.

Так вот, найдите в себе силу и взгляните в лицо своим страхам. Это только ваши страхи и ваши близкие люди не имеют к ним никакого отношения. Найдите в себе смелость и силу стать самим собой. Кто горит желанием общаться со слабым человеком? Я не знаю таких людей. К слабому как-то не тянет.

А ещё хочется, чтобы человек был живым и не унывал.

Секрет наших несчастий в том, что у нас есть время размышлять, счастливы мы или нет, - сказал как-то Б. Шоу. Вот уж действительно, правда.

Депрессия здесь больше не живет



Врага надо знать в лицо

Говорят, что врага надо знать в лицо. Депрессия оказалась непрошенной гостьей и врагом, вторгшимся на мою территорию.

Такая дружба мне не нужна, решила я и предприняла попытки разобраться, что же это за зверь такой, - депрессия, как ее распознать и как себя вести в ее присутствии. Начнём с того, что определимся с данным понятием.

Депрессия — это латинское слово и в переводе означает «угнетение», «подавление». Словари дают следующие определения понятия «депрессия».

Депрессия - (от латинского, depressio — подавление) психическое расстройство, проявляющееся тоскливым, подавленным настроением с сознанием собственной никчемности, пессимизмом, снижением побуждений, заторможенностью движений,... (Современная энциклопедия);

... - состояние, характеризующееся угнетенным или тоскливым настроением и снижением психической активности, сочетающимися с двигательными расстройствами и разнообразными соматическими нарушениями (потеря аппетита, похудание, запоры, изменение ритма сердечной деятельности и т. п.) (Большой медицинский словарь);

... - психическое расстройство: тоскливое, подавленное настроение с сознанием собственной никчемности, пессимизмом, однообразием представлений, снижением побуждений, заторможенностью движений, различными соматическими нарушениями (Большой Энциклопедический словарь).

Итак, если нет интереса к жизни, состояние безисходности накрыло с головой, мир в мрачных тонах и, кажется, что выхода уже не будет, - всё это и

Депрессия здесь больше не живет

есть страшное слово «депрессия».

Депрессию считают заболеванием, которое может возникнуть под действием самых разнообразных факторов, как внешних, так и внутренних. Так, она может проявляться под маской других заболеваний. Но, в любом случае, нужно устранять причину заболевания, не сглаживать следствия.

Условно выделяют следующие причины развития депрессий:

1). Телесная болезнь или непосредственное поражение головного мозга.

Плохое настроение обычно вызвано самим фактом болезни.

2). Психотравма или неприятные переживания. В таких случаях развивается невротическая депрессия. Иногда после сильной психотравмы, сопровождающейся угрозой жизни, например, у жертв насилия, свидетелей катастроф, бывает тяжелая, хотя и непродолжительная депрессивная реакция.

3). Причина неизвестна. Зачастую никаких видимых причин для развития депрессий нет. При желании причины подыскать, конечно же, можно, но они несоизмеримы с тяжестью и длительностью депрессивных проявлений. Это наиболее часто встречающийся вариант депрессий. В таких случаях специалисты говорят об эндогенной депрессии. Основной причиной депрессии здесь считают нарушение биохимических процессов в головном мозге, нарушение соотношения уровня нейrogормонов, определенных веществ в головном мозгу, участвующих в передаче нервных импульсов. Конечно же, можно провести полное обследование внутренних органов, это не повредит. Но, если обследования покажут, что вы относительно здоровы физически, но при этом жизнь вам не мила, возможность активизации резервов своего собственного организма всё ещё существует.

Быть может, ваш организм «ушел в транс» на многие годы и его нужно

Депрессия здесь больше не живет

просто вернуть к жизни. Как ни парадоксально это может прозвучать, но, даже стресс, может стать именно той встряской, которая и была нужна в многолетней «черной» полосе. Возможно, в ней и были солнечные вспышки, но на фоне общей черноты может потеряться любой, даже самый яркий свет.

Не пугайтесь ни стрессу, ни депрессии. Поверните их к себе другой гранью или сами наклоните голову и посмотрите на них под другим углом.

Исследуя материалы, касающиеся вопроса депрессии, я нашла любопытный исторический факт: в средневековые времена больных опускали в ледяную воду, - и они выздоравливали! Это факт, с которым не поспоришь. Стресс может стать той ледяной водой, в которую вас опустили. Вы начинаете задыхаться и, уже кажется, что это ваш последний вздох и взгляд на этот мир. Вам кажется, что это последняя минута, но, в последнюю минуту этот мир предстанет пред вами таким прекрасным, что захочется сделать еще пару вдохов и еще...

Слишком гуманное отношение к нам наших близких, когда мы в депрессии может привести к тому, что мы уже сами перестаем понимать, где действительно тоска, а где искусственно надуманная хандра. Быть может, мы сами придумали эти слова и наделили их тем смыслом, который нас оправдывает в наших же глазах?

Давайте посмотрим, какое определение даёт Толковый словарь.

Тоска - пустота душевная, унылое, мрачное настроение (синонимы – *уныние, скука, ипохондрия*).

А теперь глаголы, которыми можно описать данное состояние: *сохнуть, вянуть, блекнуть, хиреть, дряхлеть, худеть и слабеть*. Представили себе создание, которое под гнетом этих глаголов превращается в одну сплошную безграничную депрессию и рассмотреть под этой личиной единственного и неповторимого человека, рожденного жить в радости, становится все сложнее и

Депрессия здесь больше не живет

сложнее.

Какие же признаки могут подсказать, поселилась ли депрессия в вашей жизни? Первое, что приходит в голову — отсутствие настроения. Но, внешне не всегда можно увидеть, пониженное настроение или нет. Всемирная организация здравоохранения выделяет следующие признаки депрессии:

- снижение жизненной энергии, постоянная грусть, раздражительность, сниженная самооценка и неуверенность в себе;

- снижение интереса и удовольствия почти во всех проявлениях деятельности, «черные дни», которым не видно конца;

- потеря концентрации в доведении дел до конца,

- наличие психомоторного возбуждения,

- неадекватное чувство безнадежности, усталости, разбитости, мрачное и пессимистическое видение будущего;

- нарушения сна: сложности засыпания, поверхностный сон, ранние утренние просыпания с невозможностью заснуть потом, или наоборот - постоянная сонливость;

- нарушения аппетита: перестали ощущать вкус когда-то любимых блюд, не хочется ничего «вкусненького», отсутствие аппетита и быстрая потеря в весе или, наоборот, повышенный аппетит и набор веса.

- понижение сексуальных желаний;

- мысли о самоубийстве, мысли или действия по нанесению себе вреда.

Каждый ли, кто думает о самоубийстве, болен депрессией? Специалисты считают, что в большинстве случаев – да. Но, в широком понимании этого слова диагноз «депрессия» можно поставить половине населения нашей страны, если не больше. Эксперты всемирной организации здравоохранения предупреждают нас, что к 2020 году депрессия займет лидирующие позиции среди всех

Депрессия здесь больше не живет

заболеваний.

В борьбе с инфекционными болезнями человек уже придумал вакцину, знает, как защитить себя. Некоторые болезни уже давно стали историей. А вот такое понятие как «депрессия» мы часто пускаем на самотек, в надежде, «авось само рассосется». Ан нет, проходят месяцы, годы, а не рассасывается и нужно уже взять «возжи управления» депрессией в свои руки. А какие они, наши руки? Сильные или не очень? Или, совсем атрофированные? Не в физическом плане, конечно. А может, и в физическом тоже? Посмотрим на свои руки. Вполне ухоженные, скажете вы. Тогда все в ваших руках. Они способны «взять под узцы» и приструнить злодейку депрессию.

Сначала, конечно, нелегко. А когда вам было сначала легко? Но, легче станет, это проверенный факт.

Чтобы чего-то добиться, надо потрудиться. Не так ли?

Изучая литературу, касающуюся классификации депрессий приходишь к выводу, что единой классификации на сегодняшний день нет. Разные авторы предлагают различные и в то же время, сходные классификации.

Сразу хочу сказать, что выделяемые специалистами типы представляются как условные. К тому же, выделяют видоизменение классических форм и проявлений депрессий, появляются ранее неописанные. Также, в настоящее время выделяют большое количество классификаций, имеющих неоднозначное значение и построенных на разных принципах.

Даже специалисты признают, что определить и отнести симптомы к определённого типу депрессий не так легко. Это связано с разной степенью выраженности отдельных её компонентов, неравномерностью выраженности различных проявлений депрессии (*прим. – если вы не являетесь студентом психологом, представленную ниже таблицу можно пропустить*).

Депрессия здесь больше не живет

Виды депрессий

Симптомы

Меланхолические Состояние подавленности, тоски, суточные колебания настроения, идеи самообвинения, самоупреки, жалобы на трудность сосредоточения, невозможность концентрации. Преобладание безразличия, отсутствия интересов, чувства слабости, вялости, повышенной утомляемости. Расплывчатость мышления, трудности концентрации мыслей, моторная заторможенность. Частым признаком является рефлексия с рассуждательством, пониженной самооценкой.

Тревожные Тревога, суточные колебания с наибольшей выраженностью расстройств в первую половину дня; в особенно тяжелых случаях облегчения самочувствия в вечернее время не наступает. Двигательная заторможенность, тревожно-тоскливое мышление. Идеи самообвинения и неполноценности, суицидальные мысли, физические признаки депрессии. Речь ускорена, имеет место нигилистический бред.

Анестетические	Наряду с чисто анестетическими депрессиями выделяются депрессии тревожно-анестетические и тоскливо-анестетические. Для тревожно-анестетических депрессий характерны внешние проявления тревоги, расстройства в виде наплывов и путаницы мыслей. Чувство автоматизированности собственных действий, нереальность восприятия собственного "я", ощущение раздвоенности. Для тоскливо-анестетических депрессий характерно чувство тоски с идеями самообвинения и самоуничужения,
-----------------------	---

Депрессия здесь больше не живет

	суицидальными мыслями и намерениями, соматическими признаками депрессий, а также динамическими расстройствами в виде чувства физической, или, реже так называемой, “моральной” слабости. Незначительно выражено идеомоторное торможение, отсутствуют суточные колебания настроения.
--	---

Апатические

Невозможность или затруднение выполнения умственных или физических нагрузок в результате отсутствия желания и стремления к какому-либо виду деятельности, снижение уровня побуждений и всех видов психической активности. Заметного снижения настроения не отмечается, отсутствуют тоска, тревога, идеи самообвинения, соматические признаки депрессии.

Возможно развитие апато-меланхолических депрессий, сопровождающихся пониженным настроением с чувством тоски, идеями самообвинения, суицидальными мыслями.

Апато-динамические депрессии являются одним из видов апатических депрессий. Тоска в этих случаях не характерна. Отмечаются идеи самообвинения и неполноценности, фабулу которых составляют собственно проявления апатии; при уменьшении интенсивности апатии уменьшается и интенсивность депрессивных идей. Тревога, носящая характер неопределенного "внутреннего беспокойства" и напряжения возникает крайне редко. Снижение веса, аппетита, реже — нарушения сна.

Депрессия здесь больше не живет

Адинамические На первый план выступают слабость, вялость, бессилие, невозможность или затруднение в выполнении физической или умственной работы при сохранении побуждений, желаний, стремления к деятельности. Соматические признаки депрессии составляют не резко выраженные нарушения сна и аппетита.

Жалобы на отсутствие “моральных сил”, “умственную истощаемость”, “умственное бессилие”, плохую сообразительность. Чувство разбитости, вялости, мышечной расслабленности, бессилия. Идеи собственной неполноценности сопровождаются чувством жалости к себе.

Дисфорические Сниженное настроение, раздражительность, гневливость, нередко агрессия, сопровождающиеся разрушительными тенденциями. Источником раздражения могут стать предметы и явления, незадолго до этого не привлекавшие внимания человека и не беспокоившие его. Если поводов для проявления раздражения не имеется, человек сам провоцирует конфликтную ситуацию. Раздражительность сопровождается злобностью, оскорблением окружающих; достаточно часто появляется чувство ненависти, которое впоследствии интерпретируется как результат констелляции факторов (отсутствием семьи, частые госпитализации), способствующих появлению чувства не-полноценности. Ощущение внутренней психической напряженности с постоянным ожиданием надвигающейся катастрофы.

Депрессия здесь больше не живет

Сенесто-ипохондрические Жалобы на неприятные, тягостные ощущения в различных частях тела, порой причудливого содержания, чувство соматического неблагополучия, тревожные опасения в отношении своего здоровья, страх близкой смерти. Навязчивые мысли с течением заболевания приобретают сверхценный и бредовой характер.

Сложные депрессии с развитием в их структуре бреда, галлюцинаций, кататонических расстройств Галлюцинации, бредовые расстройства. Наряду с подавленностью, тоской, нарастающей тревогой, страхом, имеют место "голоса" угрожающего характера, убеждение в воздействии на них различными аппаратами или гипнозом, в преследовании со стороны сослуживцев, коллег и даже близких родственников; больны, растеряны, беспомощны, боятся быть отравленными, испорченными, околдованными.

Психогенные	Острая реакция на стресс, индивидуально окрашенная реакция на стресс, зависящая от личностных особенностей.
Эндогенные (биологически-обусловленные)	Мыслительное торможение, двигательное торможение, сниженное настроение. В рамках эндогенной депрессии можно выделить 3 основных синдрома. Анергическая депрессия. Характеризуется отсутствием напряженной тоски и тревоги, настроение не резко снижено, нет выраженной психической и моторной заторможенности, но имеется вялость (в психической и двигательной сферах), снижен уровень побуждений и интересов, жалобы на отсутствие сил и энергии, неуверенность, сомнения, все

Депрессия здесь больше не живет

представляется сложным, трудным. Активных суицидальных намерений нет, но часты разговоры, что все настолько тяжело, бесперспективно, безнадежно и безрадостно, что хорошо бы умереть. Идей виновности обычно нет. Больные жалеют себя, жалуются на судьбу, отмечают своеобразную зависть ко всем окружающим. Бессонница проявляется и в ранних пробуждениях, и в трудности засыпания. Аппетит снижен.

Меланхолический синдром (иногда обозначаемый как "простая" или "классическая" депрессия). Характеризуется отчетливой тоской с суточными колебаниями, витальным компонентом, напряжением, хотя внешние проявления тревоги могут быть незначительными или отсутствовать. Суицидальные тенденции, как правило, присутствуют, возможны идеи малоценности, виновности. Болезненное бесчувствие, сопровождаемое душевной болью, отсутствие чувства голода, насыщения, иногда сна. Сон тяжелый с ранними утренними пробуждениями, аппетит резко снижен, наблюдаются похудание, запоры, тахикардия.

Тревожно-депрессивный синдром характеризуется значительным удельным весом тревоги. Настроение резко снижено, возможна тоска с витальным компонентом. В двигательной сфере - либо двигательное беспокойство в той или иной степени, либо "тревожное оцепенение", вплоть до обездвиженности. Депрессивные идеи носят двойственный

Депрессия здесь больше не живет

	характер (невиновен, но страшусь наказания), часты ипохондрические идеи. Если имеются навязчивости, то они носят характер фобий. Помимо снижения аппетита, исхудания и запоров, отмечаются мышечные спазмы, болевые и неприятные ощущения, которые нередко служат базой для ипохондрических переживаний.
--	--

Органические
(соматогенные)

Симптоматические депрессии (депрессии при различных заболеваниях) и органические депрессии (депрессии при поражениях головного мозга)

Как человеку понять, - депрессия у него или просто плохое настроение?

В основном, это определяется по времени нахождения человека в таком определенном состоянии. Плохое настроение длится несколько минут или несколько часов. Но, если вы замечаете, что такое мрачное состояние затянулось и вам уже не помогает валерианка, скорее всего вы на пути к депрессии. Но, привыкнуть к такому тягостному состоянию очень трудно, вернее, невозможно.

Почему человек попадает в депрессию? Здесь вариантов множество, не будем рассматривать случаи со смертью близкого человека, это особые случаи, их считают адекватными причинами депрессии. Зачастую же проблемы придумываются. Например, человек считает, что все его обижают, никто не любит, не приголубит и жизнь пошла как-то не так. Это тот вариант, когда нужно вывернуть себя, а не укрываться внутри себя. Люди все разные, темпераменты у них разные, и активный, открытый человек вряд ли впадет в депрессию. Хотя, бывают так называемые кризисы среднего возраста и даже самый активный может попасться в руки депрессии.

Депрессия здесь больше не живет

Зигмунд Фрейд когда-то противопоставил депрессивные, “меланхолические”, как он называл их, состояния нормальному переживанию горя и обнаружил важное различие между этими двумя состояниями: при переживании горя внешний мир видится как уменьшившийся каким-либо важным образом (потеря значимой личности), а при депрессивных же состояниях то, что переживается как потерянное или разрушенное, является частью самого человека. Следовательно, в некотором смысле депрессия противоположна переживанию горя. Человек, который выходит из переживания горя нормальным образом, не становится депрессивным, даже если какое-то время печалится после тяжёлой утраты.

Сниженная энергетика, неспособность радоваться обычным удовольствиям, постоянная печаль, вегетативные нарушения (проблемы питания, сна и саморегуляции), - кто не испытывал таких состояний?

В состоянии упадка духа и глубочайшей скорби человек не может здраво оценивать свое отношение к окружающим его людям и предметам. Его не привлекают никакие удовольствия, все рисуется ему в черном свете, жизнь представляется утомительной и безрадостной. И когда такое состояние не прекращается ни на минуту, считается, что у человека начинает просыпаться мысль о самоубийстве, которая буравит его мозг, поселяется в нем. Хотя, мотивы таких мыслей зачастую неизвестны. Невыразимая тоска может охватить человека в любой момент его жизни. Вдумаемся только в само понятие - «невыразимая тоска», - берется ниоткуда, может развиваться в самых благоприятных условиях, приводит в никуда. А когда мысль о самоубийстве закрепляется в голове, она может осесть там очень глубоко. И здесь действует известное правило — мысли начинают жить уже своей жизнью, вне зависимости от человека. Поэтому, нужно что-то предпринимать как можно раньше, уже при первых признаках, следуя

Депрессия здесь больше не живет

поговорке - «лучше перебдеть, чем не добдеть».

Опять же, среди некоторых специалистов есть мнение, что если человек уже впал в депрессию, то помочь он себе сам уже не может. А я ещё раз утверждаю, что может! Знаю это по собственному опыту, и никто не докажет мне обратное. Если я своими глазами видела северное сияние в широтах, в которых это невозможно с точки зрения физики, географии и еще чего-то там, никто не докажет мне обратное, даже если испишет всю школьную доску доказательствами с математическими выкладками.

Иногда, эта помощь самому себе заключается в том, чтобы найти своего психолога и начать терапию.

Личный психотерапевт, как помощь, это эффективно, и этому я еще уделю отдельное внимание, но, правила – «помоги себе сам» – никто не отменял.

До какого-то момента вы можете смотреть на свое подавленное состояние в шуточной форме — «в этом мире каждый сходит с ума по-своему и в этом мире нет здоровых людей». А потом становится страшно. Пытаясь разобраться со своим состоянием, ты понимаешь, что признаться то стыдно, что у тебя депрессия, а не просто плохое настроение. Когда я призналась себе в этом, рыдания чуть не смыли меня своей рекой. Значит, так оно и есть, и мое стремление к совершенству опять зашло в тупик.

Я читала книжки о депрессии и рыдала. Буквы уплывали и окончания предложений я в большинстве случаев не видела. А затем мне пришла мысль, - если чтение литературы о признаках и проявлениях депрессии в данный момент меня угнетает, хотя с утра ещё все было хорошо, нужно перелестнуть страницу книги и переходить к следующей главе. Прочитать эту главу можно будет в тот момент, когда будет хорошо на душе.

Как только переключаешься на чтение чего-либо позитивного, слёзы сразу

Депрессия здесь больше не живет

высыхают. Значит, головой и своим мышлением можно управлять и направлять его тоже можно, только нужно делать это систематически и прилагать усилия, когда мышление сбивается с выбранного пути. Хорошие мысли, позитивные мысли помогают собрать силы. Не нужно насиловать свою психику. И если что-то угнетает сейчас ваше состояние, нужно отойти от этого в сторону. Зачем добровольно накидывать на себя петлю. Зачем добровольно заниматься самоистязанием? Ваша психика, быть может, чуть-чуть чувствительнее и тоньше, чем у окружающих вас людей. Нужно понять это в один из дней, принять себя таким и беречь свою психику. Ведь вам с ней жить, ваша психика у вас одна и другой не будет. Относитесь к ней бережно. Кроме вас этого никто не сделает.

Продолжим?

Получается, если мы сами можем придумать себе тоску, значит, мы можем придумать и обратное состояние, наслаждение, например, или радость.

*«В мире есть боль, ненависть, радость, любовь и война,
потому что нам хочется, чтобы они были»*

Чак Паланик

Я не отрицаю физической усталости и связанной с ней грусти иногда. Это естественная эмоция и естественная реакция организма на продолжительные нагрузки. Опять же, критические дни никто не отменял, и это надо принимать во внимание, но, в целом, на вопрос - «наполовину полный сосуд или наполовину пустой» - возможно иметь ответ – наполовину полный. И этот ответ будет искренним.

Если вы, начав исход из чёрной полосы, наткнетесь на авторитетное мнение, что вам от рождения дана определенная психика с определенными генетическими характеристиками и что такое положение вещей изменить

Депрессия здесь больше не живет

невозможно, выслушайте внимательно этого человека, а затем сделайте по-своему.

Есть мнение, что у одного человека ген, отвечающий за настроение, имеет большие размеры, чем у другого. Те, у кого ген крупнее, чаще склонны к депрессии. Вопросы генетически заложенных в нас характеристик зачастую используются в качестве оправданий. И эти оправдания могут стать препятствием.

Воспринимайте любую информацию, ограничивающую ваше мышление, как факты, как новое знание, но, не переводите их на уровень эмоций. Оставьте их на уровне фактов.

Видели ли вы когда-нибудь соревнования по бегу с препятствиями? Спортсмены преодолевают препятствия, которые в первую тренировку, я уверена, казались для них непреодолимыми. Но, тренировка за тренировкой, и спортсмен уже способен преодолеть первое препятствие, второе, третье... И вот, он пришел к финишу и пришел победителем. Для каждого из нас тоже это возможно - стать ПОБЕДИТЕЛЕМ.

Депрессия здесь больше не живет



Вытесняем... замещаем

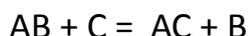
В окружающем нас мире всё связано, взаимосвязано, переплетено. Мы можем не видеть этих связей-зависимостей до поры до времени, но, определённые законы природы касаются и нас. Не существует отдельно природы, а отдельно человека.

Эксперименты, которые мы можем поставить на лабораторном столе, используя склянки и реактивы, не являются чем-то, что нельзя переместить в жизнь экспериментатора. Закономерности из области химии вполне приложимы к обычной жизни, далёкой от этой области знаний. Почему из химии? Потому, что моё первое образование химическое и мне проще увидеть параллели моей жизни с химическими законами.

Вы также можете заглянуть в ту область знаний, которая близка вам, в которой вы чувствуете себя как рыба в воде, или хотя бы умеете плавать с аквалангом. Вы обязательно найдёте параллели для каждого своего дня, для отношений с окружающими.

Вернёмся к химии, а вернее к нашей теме и пересечём эти две, на первый взгляд не пересекаемые, параллельные прямые.

В химии есть такое понятие, как «тип химической реакции». Из школьного курса каждый знает, что есть несколько типов химических реакций. Нас интересует реакция замещения, которую схематично можно представить следующим образом:



Два соединения вступают во взаимодействие; одно соединение состоит из двух разных компонентов, другое соединение из компонентов одного вида.

Депрессия здесь больше не живет

Второе соединение вытесняет из первого соединения один из компонентов, то есть, встаёт на его место, и далее уже существуют два совершенно новых соединения. Вытесненный или замещённый компонент отделили и он уже не является частью первого. Он начинает свою собственную жизнь отдельно от нового образовавшегося соединения.

К чему такое долгое предисловие? А вот к чему. Живёт человек и на каком-то этапе его жизни присосалась к нему злодейка депрессия, как пиявка. И хорошо-то ей в этом человеке. Он её кормит, поит, лелеет и она разрастается как на дрожжах. Этот человек и депрессия становятся одним целым, неразделимым и неразлучным. Они срastаются настолько, что человек уже самостоятельно не может оторвать её от себя; ему становится больно. И живёт он с этой болью. И с депрессией больно и оторвать её от себя и выбросить, тоже больно.

Что же делать? Идти к хирургу? Хирурги обычно не церемонятся, - отрезал, наложил повязку, а дальше — само заживёт. Нужно только время.

Но, есть менее болезненный способ, и не один.

Вернёмся к реакции замещения. Мы можем заменить присосавшуюся депрессию на что-нибудь более полезное нашему организму. И тогда, изменения неизбежны. И мы уже сможем наблюдать человека, у которого задуманное получается, к которому люди тянутся, который способен видеть мир в разноцветных красках, даже несмотря на редкие дожди.

Обратимся к схеме, так как рисунки и схемы обычно лучше фиксируются в сознании не только ребёнка, но и взрослого.

ЧЕЛОВЕК/ДЕПРЕССИЯ + Z = ЧЕЛОВЕК/Z + ДЕПРЕССИЯ

Мы можем вытеснить депрессию из нашей жизни и вышеприведённая схема наглядно это демонстрирует. Что такое Z и где его взять? Этим мы и

Депрессия здесь больше не живет

займёмся в следующих главах.

Одно только хочу сказать, частица «Z» возможна в нескольких лицах, это не единственное лекарство, которое ничем нельзя заменить. «Z» присутствует в нашей жизни в виде различных средств и методов, необходимо прикладывать их к себе, прислушиваться к себе - «моё», «не моё» и пробовать дальше. В результате проб мы настолько далеко оттесним депрессию, что забудем, как она выглядела.

Депрессия здесь больше не живет



Волшебный серотонин

- Съешь шоколадку, - друг моей Мечты взял со стола плитку шоколада и протянул её мне. - Хорошее средство от депрессии, кстати.

- У меня нет депрессии! - приготовилась я обороняться и даже привстала с дивана.

- Конечно, нет, - он продолжал невозмутимо разворачивать шоколадку. - Это так, чтобы не было депрессии.

- Профилактика, - согласилась я уже более спокойным тоном.

- Да, - он протянул мне шоколадку безо всякого сомнения, возьму ли я её.

Что мне ещё оставалось? Откусила и начала жевать. Я же не хотела, чтобы у меня была депрессия.

Какая связь между шоколадом и депрессией? И почему шоколад?

Есть мнение, что поедая шоколад, мы наполняем свой организм так называемыми «гормонами счастья», к которым относится серотонин. Если же в организме вырабатывается недостаточное количество серотонина, настроение понижается.

А ведь я безумно люблю горячий шоколад. Вероятно, таким образом, мой организм, а вернее мозг, сигнализирует, - уровень серотонина катастрофически падает, пора пополнить кладовую.

Что же это за волшебный серотонин? Посмотрим определение: «серотонин - вещество, отвечающее за эмоциональное состояние, проще говоря, настроение». Между выработкой серотонина и хорошим настроением

Депрессия здесь больше не живет

существует прямая связь: чем больше этого гормона попадает в кровь, тем больше мы радуемся, а чем больше радуемся, тем больше гормона вырабатывается. Круг замкнулся. И наоборот - стоит нам начать расстраиваться, как гормон перестает вырабатываться, сон становится коротким и прерывистым, аппетит – неуютным, а сами мы – злыми и раздражительными.

«Что же мне теперь постоянно с шоколадкой в кармане ходить?» - спросите вы.

И еще один вопрос - что мне, человеку, который не желает сдаваться перед депрессией, нужно знать об этом веществе?

Открываю справочник, читаю - «серотонин образуется из аминокислоты триптофана...», далее идёт чисто химический язык, непереводаемый на русский, да и ни к чему нам это здесь. Как мы уже знаем, наш организм — это большая химическая лаборатория, отсюда следует, что природа нашего хорошего настроения вполне химическая. И ощущение удовольствия – это всего лишь сложная цепь биохимических процессов. Механизм высвобождения серотонина довольно сложный и прямо пропорциональной зависимости между количеством съеденных шоколадок и силой полученного удовольствия нет.

Серотонин играет роль нейромедиатора, или нейротрансмиттера, в центральной нервной системе. Нейромедиаторы (нейротрансмиттеры) — это биологически активные вещества, являющиеся химическим передатчиком импульсов между нервными клетками человеческого мозга. Каким образом человек контролирует свои эмоции? За счёт особых механизмов торможения и возбуждения, которые происходят в коре головного мозга. Серотонин является сложным химическим веществом, используемым для передачи сигнала между нервными клетками всего организма. Увеличение уровня серотонина приводит к усилению деятельности мозга, снижение, соответственно, к торможению, к

Депрессия здесь больше не живет

депрессивным состояниям и к тяжелым формам мигрени.

К настоящему времени идентифицировано около тридцати нейротрансмиттеров. Все они работают в одной команде, формируют наши мысли, ощущения, решения и действия. В обработке исходной информации, помогающей мозгу установить, когда следует есть и спать, ощущать боль, испытывать упадок или подъем сил и настроения, участвуют разные центры мозга. Многочисленные нейротрансмиттеры и мозговые центры образуют систему контроля и сопоставления информации. Можно с уверенностью предположить, что к выполнению каждой операции мозга подключены более чем один нейротрансмиттер и более чем одна группа нервных клеток. Серотонин является координатором эффективности работы других нейротрансмиттеров. По существу, с помощью серотонина производится установление приоритетности сообщений, посылаемых с другими нейротрансмиттерами: именно серотонин регулирует движение в химической лаборатории мозга. Это объясняет, почему серотонин оказывает столь глубокое и сильное влияние на наше настроение и поведение, хоть и не действует при этом в одиночку.

Если серотонинная система выводится из равновесия, последствия этого могут быть самыми различными. В зависимости от генетической предрасположенности к влиянию окружающей среды этот дисбаланс находит конечное выражение в мигрени, переедании, алкоголизме, навязчиво-депрессивном синдроме, собственно депрессии.

Но, серотонин, - это не только настроение. Он также выполняет особую работу в сердечно-сосудистой и желудочно-кишечной системах. Серотонин вынуждает сокращаться гладкую мускулатуру, способствуя продвижению пищи по кишечному тракту в процессе пищеварения. Серотонин "руководит" очень многими функциями в организме. Но, все-таки, самая главная функция

Депрессия здесь больше не живет

серотонина в нашем организме – это подъем настроения, который создается в коре головного мозга. Если же в организме серотонина недостаточно, это может привести к депрессии. Серотонин влияет на эмоциональную устойчивость и восприимчивость к стрессам. Если у человека серотонин находится в норме, он легко справляется со стрессовыми ситуациями, если же уровень серотонина понижен, то любая мелочь может вывести такого человека из равновесия.

Серотонин обеспечивает полноценный отдых во время сна, и мы просыпаемся счастливыми и энергичными. А вот колебания его уровня (быстрое повышение и понижение) приводят к повышенной тревожности, возбуждению, вспышкам гнева и агрессии, нарушению сна, неврозам.

Исследованиями даже подтверждено, что увеличение уровня серотонина способствует продвижению человека по карьерной лестнице.

Выходит, всё просто — необходимо поднять уровень серотонина в организме и не откладывать эту процедуру в долгий ящик.

Проследим следующую цепочку — увеличиваем уровень серотонина, далее, как следствие, поднимается настроение, отсюда — я чувствую себя лучше в эмоциональном плане, я нравлюсь себе, мне нравится всё вокруг. Это ли не прекрасно! Да я горы могу свернуть в таком ощущении себя.

Как же повысить уровень серотонина в домашних условиях, возникает резонный вопрос. Самый простой способ, который пропишет вам врач — приём специальных препаратов, так называемых «ингибиторов обратного захвата серотонина», или антидепрессантов. Это препараты химического происхождения и зачастую приравниваются к наркотикам. Я записала этот способ в своём списке на последнее место.

Что ещё можно сделать? Как без привлечения достижений отечественных и зарубежных химиков повысить уровень серотонина?

Депрессия здесь больше не живет

Серотонин вырабатывается в организме в моменты экстаза, его уровень повышается во время эйфории.

Исследуя поведение животных, психологи обнаружили интересный факт, выявили аналогию между чувствами и уровнем серотонина. Оказалось, что чувство гордости, например, повышает уровень серотонина, а чувство стыда понижает. То есть, если переложить это на себя, - когда я расслаблена, излучаю уверенность и спокойствие, держу осанку, имею внутреннее достоинство, уровень серотонина повышается. А если же я чувствую, что мне стыдно, неловко, хожу с опущенной головой, нервозна, - мой организм не будет вырабатывать достаточное количество серотонина. Какой же можно сделать из этого вывод? Не допускать чувства вины, стыда, неловкости! Держать спину прямо! Быть уверенным! И тогда мой организм откликнется на мое спокойное и уверенное ощущение себя выработкой достаточного количества серотонина.

Всё, что мы ощущаем внутри себя, вырисовывается на нашем лице, движениях, поведении, осанке, взгляде, опущенной голове или расправленных плечах. Это известный факт. Так кто же является моим художником? Как нарисовать себя таким, как хочется, а не таким, каким рисует меня депрессия, поговорим отдельно. А прямо сейчас проведём эксперимент. Ссутультесь, опустите глаза в пол, пожалейте себя и через некоторое время вы вспомните, что сделали что-то когда-то не так, вам станет стыдно, неловко, неудобно. Чего стыдиться? Зачастую, человек стыдится самого себя, своего роста, веса, недостатка ума, как он считает... (вы сами далее можете легко продолжить этот список).

А сейчас, расправьте плечи, посмотрите на себя слева, затем справа, скажите себе - «А ведь хороша! И достаточно находчива и всё смогу!» А ведь так и есть. Мы сами создаём себя. Как говорил Сартр: "Человек не что иное, как то,

Депрессия здесь больше не живет

чем он делает себя сам».

Так что, если вдруг накатила тоска, необходимо срочно расправить плечи, поправить осанку и сказать себе что-нибудь ободряющее.

Одно время я практиковала на себе следующий приём. Каждое утро входила в лифт, в котором было зеркало, и пока я ехала в этом лифте, смотрела на себя в зеркало, поправляла осанку, поднимала подбородок и каждое утро говорила себе - «Я хороша! Я супер! Я излучаю в этот мир радость, счастье, тепло и свет! Я притягиваю в свою жизнь интересные возможности и использую их». Так я доезжала до первого этажа и уверенной походкой шла на работу. Конечно же на мою голову не падали каждый день пачками интересные возможности, мои хрупкие женские (здесь обязательно нужно добавить — красивые) плечи не выдержали бы, но, моя психика была спокойна и не испытывала ежедневных перегрузок. Мой сон был спокойным, без пробуждений до звонка будильника. А это ценно.

Итак, долой сутулость! Да здравствует красивая осанка!

Есть мнение, что красивая осанка к тому же повышает сексуальную привлекательность женщины. Это ли не дополнительный стимул, чтобы прямо сейчас расправить плечи?

Красивая осанка плюс позитивная утренняя мыслительная гимнастика у зеркала (или без зеркала), и депрессия здесь больше не живёт!

Депрессия здесь больше не живет



Я бегаю!

Вы перепробовали массу способов повышения настроения, а все равно ничего не радует, глаза не блестят? Как насчет физкультуры?

Нагрузить себя до такой степени, чтобы почувствовать, насколько хороша жизнь, когда над вами не стоит тренер с воображаемой плеткой и не кричит вам при первой вашей попытке сделать не четырнадцать подниманий ноги, а всего десять. После занятий вы настолько устанете, что у вас будет только одна мысль – «доползти до кровати и чтобы никто не трогал».

Каким видом спорта заняться? Сейчас такой широкий выбор. Но, в случае депрессии, на первых порах лучше выбирать или активные виды спорта или на выносливость. Выбор за вами.

Например, бег. У нас может никогда не случиться времени на сегодняшнюю пробежку. Я, например, могла сидеть и думать, что в этих сутках еще есть время и я еще успею. Конечно, я могу придумать себе массу обстоятельств и объяснений не делать этого именно сегодня. Но, это только отговорки, мы всегда это понимаем сами, хотя других можем убеждать в важности какого-либо дела перед пробежкой.

В один из вечеров я и подумала, а почему бы мне не заняться бегом, кстати, это и активно и проверка на выносливость. К тому же ученые установили, что во время активных тренировок гипофиз вырабатывает уже известные нам эндорфины. Бег – это хорошее лекарство для сердца от душевных переживаний. Прочитав о пользе бега, я решила проверить на себе теорию выброса гормонов радости. С тем и побежала.

Депрессия здесь больше не живет

Собираясь в мыслях совершить пробежку именно в этот вечер, я закрыла глаза и представила себя, бегущей возле спортивного центра недалеко от моего дома. Я разглядела свое спортивное облачение. Я мысленно представила свои ощущения.

Двумя часами позже, наяву, ощущения были несколько иными, быть может, более прочувствованными, но, - визуализация, полезная штука.

Воспользовавшись своим воображением, я могу сделать то, что в реальности не так просто, а вернее в своих мыслях мне было трудно побежать. Телу оказалось проще. Собрав волю в кулак, я встала с дивана, нашла на балконе кроссовки, купленные еще два года назад и ни разу не надеванные, облачилась в футболку и спортивные брюки, оглядела себя в зеркало, втянула живот, как в том фильме – «все в себя» и попробовала перед зеркалом бежать на месте. Все-таки женщина всегда остается женщиной и ей важно как она выглядит, даже на беговой дорожке 😊

Я уже начала привыкать к мысли, что мне надо это сделать.

«Так сделай!» - сказала я себе и решительно открыла дверь навстречу новым ощущениям. Настало время воплотить визуализацию в реальность.

Надо сказать, что побежать было нелегко. И вас тоже могут преследовать неудобства, ниже я их перечислю. Но, все они преодолимы.

Куда бежать? Вышла из квартиры и обнаружила, что лифт не работает. Пришлось спуститься по лестнице. Вот и началась разминка. Вот и первый этаж, входная дверь. Сделала глубокий вдох и вышла на улицу в предвкушении легкого приятного встречного ветерка и повышения настроения при каждом соприкосновении то левой, то правой ноги и беговой дорожки. Вечер был теплым, как в стихах Тютчева –

«Невозмутимый строй во всем,

Депрессия здесь больше не живет

Созвучье полное в природе...»

Ну чем не идеальное время для пробежки? И тут я заметила некоторые неудобства, которые всегда найдутся и дадут о себе знать, как только начинаешь хорошее дело.

Во-первых, я отвыкла ходить в кроссовках или они отвыкли от меня. Вообще, мы с кроссовками жили на протяжении нескольких лет в разных полушариях и теперь, нам предстояло подружиться в этой новой жизни.

Во-вторых, вокруг оказалась масса людей, - гуляющих, сидящих на лавочках, в машинах. И я, как начинающий бегун, у которого уже после первых пятидесяти метров начало сбиваться дыхание, чувствовала себя не очень комфортно. Но, в данном случае, на первых порах можно использовать темные очки. Надел очки и спрятался, как маленький ребенок. Так я и сделала.

Пройдет несколько дней, и вы сможете обходиться и без очков.

Тысяча метров позади, бег, сменяющийся ходьбой, ходьба, сменяющаяся бегом. Я бы не сказала, что настроение мое повышалось с каждым метром, но, грустных мыслей не было, это точно.

Минуло сорок минут. Я уже чувствовала усталость и легкую дрожь в ногах, что нормально с непривычки. А впереди огромное, огненно-красное, и наверняка тоже немного уставшее солнце завершало свой день. Вид был изумительный!

Каков же итог первого бегового дня?

Это было не зря! И ночью мне снились светлые цветные сны.

Первый шаг – это уже победа. Хотя я и не прочувствовала выброса гормонов радости и удовольствия с первой пробежки, чувствовала я себя эмоционально хорошо. Возможно, мой организм не ожидал такого поворота событий и

Депрессия здесь больше не живет

естественно не был готов перестроиться в одну секунду. Его не предупредили, что теперь будет новая жизнь, и он был в легком шоке от сотворенного с ним.

Считается, что за 30 минут активных занятий содержание в организме «гормонов счастья» увеличивается в 5-7 раз. Люди, же занимающиеся бегом много лет, советуют увеличивать время бега до 40 минут или часа, тогда к гормонам вы добавите еще и процесс сжигания жиров. И будете не только радостными, счастливыми, но и стройными и физически красивыми.

С чем еще вы можете столкнуться, начав бегать? На второй день у вас, наверняка, разболят ноги, но это тоже с непривычки. Дайте им передышку до следующего дня.

Когда бегать, утром или вечером? По этому вопросу я нашла в литературе разные мнения. Пробуйте сами, как вам комфортнее. Я, как человек, по утрам передвигающийся по комнатам с закрытыми глазами, начала бегать по вечерам. Если у вас возникнет вопрос, - а как же организм, ему ведь нужно отдохнуть перед сном. Скажу вам честно; прибегала, принимала душ, забиралась под одеяло и прекрасно засыпала до утра.

И вот пришла суббота. Удивительно, но я проснулась с мыслью – надо встать пораньше, пробежаться, что называется, «по росе». Проснуться мой мозг проснулся, но тело встало часа через полтора. Ноги болят, тело ломит. «Ну не старая ли ты развалина? И куда ты собралась?» - можно сказать себе, и неважно сколько вам лет по паспорту.

«Нет не старая и не развалина» - сказала я себе. Выпила сладкого чая. Меня не покидало желание совершить пробежку. Одевая спортивные брюки, я даже пришла к мысли, что мои ягодицы явно подтянулись, и это после нескольких дней, - а что будет дальше. Я уже и не думала о своих грустных мыслях.

Бежать навстречу утреннему солнцу, - мне понравилось это ощущение. Хоть

Депрессия здесь больше не живет

было и тяжело физически, и дыхание периодически сбивалось и я переходила на шаг. Но, мне нравилась эта новая жизнь в беге.

«Так и во вкус войду», - подумалось.

А теперь, мой ответ на вопрос, - когда лучше бегать, утром или вечером. И то и другое хорошо. Утренняя пробежка действительно дает некую подзарядку. Уж не знаю, что явилось тем топливом для моего организма, сам бег или восходящее солнце или утренний свежий ветер, а быть может, все это в совокупности, но, заряд бодрости просто вырывался из меня желанием сделать что-то удивительное и восхитительное.

Вечерняя же пробежка дает легкую приятную усталость и спокойный крепкий сон. Я не успевала додумать мысль, с которой накрывалась одеялом, как проваливалась в сон.

Будь то утренняя пробежка или вечерняя, в каждой есть что-то свое особенное, полезное, приятное, нужное. А сочетая бег навстречу то восходящему солнцу, то заходящему, можно получить полный комплекс удивительных ощущений в себе, для себя и для окружающих. К тому же, во время бега вы способствуете укреплению сердечной мышцы, повышению иммунитета и общему укреплению организма.

Мне задали вопрос: «Отчего ты бежишь?»

- Ни от чего, - ответила я. Хотя бежать можно от многого, можно бежать от себя, но когда-то уже надо встретиться и с собой и с тем от чего бежишь.

Почему я ответила – «ни от чего» - потому что я бегаю скорее «для», а не «от». Это более созидательный мотив.

Депрессия здесь больше не живет

Можно бегать от депрессии, от грустных мыслей, от черных туч, от дождя. Бегать «от» можно даже сидя в кресле и не выходя из квартиры.

Так для чего же бегать? Предлагаю несколько ответов, которые всегда можно дополнить и расширить.

Я бегаю:

- Для радости. Я сама становлюсь радостью.

- Для насыщения организма кислородом. Частицы кислорода занимают все большую и большую территорию в моей голове и выталкивают грустные мысли, не оставляя им ни одного сантиметра, — это уже моя теория, подтверждаемая практикой, кстати.

- Для насыщения организма энергией, которую не потрогаешь и носом не учуешь, но, она наполняет вас день за днем и никуда от этой энергии не денешься.

- Для поддержания равновесия - «физическое тело - психика».

- Для себя. Если я не бегаю для себя, кому еще нужен мой бег? По большому счету, окружающим ни холодно, ни жарко от того бегаю я или нет. В первую очередь я бегаю для себя, для своего удовольствия, а там глядишь и еще кому-то польза от моего бега.

- Для своего организма, которому необходимы определенные гормоны, чтобы весь организм функционировал в оптимальном режиме, а не на последнем дыхании.

Преимущество тренировок перед лекарствами явное, - они не дают побочных эффектов. Кроме того, химическое лекарство не всегда хочется принимать или организм уже отказывается принимать, а пробежки и прогулки организм воспринимает хорошо. Кстати, можно еще бегать по снегу босиком. Говорят, отлично помогает при депрессии.

Депрессия здесь больше не живет

А сейчас, небольшое отступление – предупреждение. Когда вы войдете во вкус и у вас появится непреодолимое желание бегать каждый день, вспомните, что есть такое слово, как «мера». Иногда его необходимо забыть, а иногда, наоборот, вспомнить. Так вот, если в погоде случился сильный ветер или льет дождь, прислушайтесь к голосу разумности, тому, что в этот день можно сделать передышку, не нужно бежать за эндорфинами наперекор бурям и грозам. Если вы начали бегать регулярно, ваш организм уже настраивается на выработку этих гормонов и продолжает работать в этом направлении, даже если вы по какой-либо причине пропустили день или два. Разум никто не отменяет. Чтобы не оказаться на больничном с диагнозом трахеит, тонзиллит, фаренгит или еще какой-нибудь «ит» и иметь вынужденный недельный отдых, будьте благоразумны и сдержанны там, где это нужно.

Еще один момент, который необходимо учесть до занятий бегом, а не после, - как бегать и в чем бегать. На второй вопрос я ответила себе сразу, а вот над первым вопросом – как бегать - задумалась спустя две недели, когда, получив первую порцию своих эндорфинов, пребывая в радостной эйфории от процесса бега, обратила внимание на боль в пятке, но не придала этому значение.

Утром следующего дня эта моя беговая эйфория дала о себе знать опухшей ногой. Как бегать? Этим, на самом деле важным, вопросом я и задалась в тот день.

Говорят, сама природа создала человека, чтобы бегать. Так почему же, спустя неделю ежедневных пробежек, случаются травмы, болят колени, голени, невозможно без стопа встать на пятку? Чтобы не задавать себе эти вопросы, нужно иметь хотя бы элементарное понятие о технике бега. Можно восхищаться изящным, грациозным бегом некоторых спортсменов, когда возникает

Депрессия здесь больше не живет

ощущение, что они словно парят над беговой дорожкой, едва касаясь ногами земли, затем выходить в полном обмундировании на ближайший проспект и удивляться грохоту своих дорогуших, красивых, самой лучшей фирмы кроссовок об асфальт. А такая разница в беге заключается в том, что вы, возможно, барабаните пятками об асфальт, а бегуны в телевизоре приземляются на переднюю часть стопы. В литературе вы можете найти два подхода к технике бега; есть сторонники приземления на пятку, и сторонники приземления на носок. Также вы можете попробовать и тот и другой способы.

А сейчас интересный факт. Если у вас есть возможность пробежаться по песчаному пляжу босиком, сделайте это, и вы обнаружите, что песок будет взрыхлен именно под пальцами, а пятка оставит лишь легкий отпечаток. О чем это говорит? О том, что бегущему человеку анатомически удобнее ставить ногу на переднюю часть стопы при беге.

Попробуйте пробежаться среди участников марафона и послушать шум или отсутствие такового при постановке ноги на поверхность.

Еще из области – «это интересно» - «нервные окончания, отвечающие за передачу ощущений, в основном расположены на передней части стопы. Когда основание большого пальца касается земли, нервные окончания передают сигнал мышцам ноги для амортизации приземления. Если бегун ставит ногу на пятку, реакция мышц ноги будет гораздо более слабой, и намного более сильная ударная волна будет распространяться от места контакта вверх по костям ноги. Это сотрясение в конечном итоге станет причиной травм щиколотки, колена и тазобедренного сустава». Вот оно как!

Подведем итоги. Как бегать, получая удовольствие, а не травмы?

- Приземляться на переднюю часть стопы.
- Держать ногу слегка согнутой в коленном суставе.

Депрессия здесь больше не живет

- Стопа должна ставиться прямо под центр тяжести тела, а не впереди.
- Не колотить пятками по земле.
- Обувь должна облегать ногу как «перчатка». Лучше, чтобы это были легкие туфли.
- Долой тяжелые кроссовки.
- Не наклоняйтесь вперед.
- Лучше бегать по естественному земляному покрытию.

Остается только сказать - легкого бесшумного эндорфин-наполненного бега!

А несдержанность и напористость проявите в другом.

В чем? Посмотрим дальше.

Депрессия здесь больше не живет



На волне позитива

Проснулась с утра. Кто скажет ободряющее, подкрепляющее, доброе слово? Огляделась по сторонам. Подошла к зеркалу.

Видно, никто не скажет.

Приговор на весь день?

Ни в коем случае. Есть выход, а вернее другой вариант, смотря всё в то же зеркало начать говорить себе самой ободряющие позитивные слова о себе, о наступающем дне.

Одно слово позитива, второе, третье, и чувствую, что не прирастают эти позитивные слова ни к моему прекрасному телу, ни к не менее прекрасной душе. И тут же меня накрывает волна сомнения и внутреннего негатива.

Что может нарушить работу систем нашего организма? Перегрузка головного мозга. Когда мы накручиваем себе мысли одна на другую, и эти мысли никуда не исчезают, а мы всё записываем и записываем. А мысли то в основном мрачные. И организм просто необходимо чистить. И что характерно, негатив тяжёл, вязок, склизок, давит на плечи, прибавляя каждую секунду новый килограмм.

А позитив, как ни удивительно, лёгок, как мячик, отскакивающий от стены, и чтобы поймать и удержать его, надо ой как постараться, приноровиться, увернуться, подпрыгнуть, быть может, присесть, чтобы позитивный мячик попал именно в твои руки и ты удержала его, не выронила. А если и выронила, хватай его снова, он самой тебе нужен сейчас!

И пока ты играешь в эту игру с мячиками-позитивами перед зеркалом — а потратишь ты на это буквально одну минуту или две, — твоё лицо озаряет

Депрессия здесь больше не живет

улыбка, и ты понимаешь, что ты сама можешь приободрить себя, это в твоих руках.

На протяжении нескольких утр, возможно, придётся прилагать усилие, возможно, совершать над собой насилие в первые дни, но, без этого никак не обойтись в данном случае.

- Так это же насилие над личностью? - кто-то мне возражает.

Да, насилие. Но не над личностью, а над депрессией! Пришла она незваной гостьей, расположилась в моем доме, заняла сначала одну комнату, затем вторую, а потом поселилась со всем своим скарбом. И, в результате, мне уже нет места в моем же собственном доме?

А кто в доме хозяин? Я или моя депрессия?

Конечно же, я, наверняка скажете вы. Тогда, пора этой незваной гостье собирать вещички, да побыстрее.

Позитивное мышление, это достаточно эффективное лекарство. Но, наш мозг это такое предприятие, которое с трудом перепрофилируется, с трудом переходит на выпуск «новой продукции».

Книги по психологии преподносят нам немало способов ежедневного настраивания себя на позитивное восприятие мира. Предлагается самовнушение, визуализация, релаксация. Изменить взгляд на жизнь можно. И научиться видеть в ней светлые моменты тоже можно. И не важно, сколько вам сейчас лет, ведь ваша жизнь только ваша и светлых моментов в ней предостаточно.

Вместо того, чтобы тратить жизнь на переваривание негатива, исходящего извне и изнутри вас, может направить усилия на то, чтобы действовать. А действие начинается с мыслей наших. Просто необходимо перешагнуть через

Депрессия здесь больше не живет

чувство страха, через тревогу, через свои мысли о собственной несостоятельности, неумелости, никчёмности.

Предлагаю сделать позитивное мышление своим стилем жизни, своим естественным состоянием.

Возможно, силой мысли человек и может повлиять на реальность, но, ничто не устраивается само собой без усилий с нашей стороны. Это нужно твёрдо усвоить и не ждать пока «манна небесная» свалится на голову. Что она может свалиться, такой вариант тоже имеет место быть. И всё же, нужно самому выстраивать своё мышление, и работать над этим тоже нужно.

Повторяя мыслительные упражнения, человек достигает автоматизма и приобретает определенный навык. А в основе любого навыка лежит выработка условно-рефлекторных связей, которые закрепляются, и это приводит к локализации процессов возбуждения в определенных нервных структурах. Многократное повторение приводит к упрочению знаний и движений. Для прогрессивных и успешных изменений нужны многократные повторения.

Здесь необходимо разграничить понятия «чудо» и «позитивное мышление». Позитивное мышление предполагает работу, а чуда человек обычно ждёт как манну небесную, которая свалится с неба, а от него ничего не потребуется для этого.

Позитивный настрой на каждый день меняет не окружающие нас обстоятельства, а то, что мы делаем. Начав мыслить позитивно, начав следить за своими мыслями и не допускать в свою голову негатива, мы начинаем жить по-другому. И таким образом, изменяем окружающий мир, а вернее, свой мир. Настраивая себя с утра на позитивный лад, мы и вести себя будем по-другому и что-то у нас начнёт получаться. Реакции людей на наше позитивное отображение различных ситуаций и будут в первое время чудом для нас. Ведь чудо

Депрессия здесь больше не живет

создаётся нашими собственными мыслями и делами.

А негативные мысли, что они делают с нами? Они позволяют нам потерять веру в себя.

Используя в своей жизни позитивное мышление, необходимо объективно оценивать себя и окружающие ситуации. Нельзя терять состояние реалистичности ситуации. Трезвая оценка ситуации не помешает никогда.

Эмиль Куэ, ещё один человек, открытием которого мы можем пользоваться в своей жизни и сделать её такой, как нам хочется. В чём же состоит его открытие? Верна поговорка, что всё гениальное просто. Прост и метод французского фармацевта. Эмиль Куэ выдвинул предположение, что самовнушение — это очень эффективный способ влияния на психику человека. И это предположение он не раз подтвердил на практике в жизни своих пациентов. Он предложил им повторять каждый день простую фразу - «с каждым днём мне становится всё лучше и лучше». И эффект не заставил себя долго ждать. Больные, используя классические методы лечения, каждый день повторяли эту фразу, и действительно чувствовали улучшения.

Человека может исцелить уверенность в том, что он поправится. Человек выздоравливает, швы затягиваются и врачи не могут объяснить эти факты. А человек очень сильно верил и очень сильно хотел выздороветь. Такое тоже бывает. Благодаря методу «сознательного самовнушения» Куэ сколько людей уже изменили своё здоровье и свою жизнь.

«Я не чудотворец и не целитель, я только показываю людям, что в их силах помочь самим себе», - говорил Куэ.

Когда мы мыслим позитивно, мы оказываем влияние прежде всего на себя, на свою психику и на своё тело. Просто делайте и верьте, что вы добьётесь цели и получите то, чего хотите. Запланируйте своё исцеление.

Депрессия здесь больше не живет

Трудно настроиться и думать позитивно? Трудно, но это не значит, что невозможно. Начать думать позитивно и продолжать в этом же духе вполне реалистично для любого человека. А вот то, что лень, это уже другой вопрос. Надо признаться искренне себе, не кому-то, а именно себе, почему мне трудно мыслить позитивно? Задать именно себе этот вопрос. И ответ придёт. Хотя, вы, наверняка, знаете ответ на этот вопрос. Очень часто нам просто лень начать думать по-другому. Или человек не знает, для чего это ему нужно.

Предлагаю придумать цель, для реализации которой необходимость позитивно мыслить, будет основной составляющей или отправной точкой. Вспомните, чего вам хотелось очень-очень в детстве, и у вас до сих пор этого нет. Или кем вы хотели стать, или научиться делать что-то, но до сих пор не осуществили это желание. Только не говорите тут же, что вы уже не достаточно молоды, недостаточно худы или наоборот не обладаете достаточно пышными формами, или недостаточно умны, или денег у вас недостаточно для осуществления заветного желания. Всего этого у вас достаточно! Вот и первая позитивная мысль. Начните с неё.

С чего всё начинается? С мысли. С этого момента мы начинаем мыслить позитивно.

А теперь вернитесь на семь предложений вверх и читаем ещё раз предложение, но уже без частицы «не» - «...говорите тут же, что вы достаточно молоды, достаточно худы или наоборот обладаете достаточно пышными формами, или достаточно умны, или денег у вас достаточно для осуществления заветного желания».

Не ставьте преграды своим позитивным мыслям. А частицу «не» мы часто сами приглашаем в свою жизнь. Предлагаю с этого самого момента сказать решительное - нет - частице «не» и закрыть перед ней свои двери. Нет такой

Депрессия здесь больше не живет

частицы больше в вашей жизни.

Конечно, в жизни есть ситуации, когда необходимо кому-то или чему-то сказать — нет. Как быть? Сотворить в себе некий фильтр, который поможет вам понять, где сказать — «да», а где сказать — «нет».

Так как при депрессии всё перевернуто с ног на голову, то, обычно, человек долгое время находящийся в таком состоянии, где нужно сказать — нет, говорит — да, то чтобы обрести свой внутренний фильтр, ему нужно позволить себе побыть сумасшедшим оптимистом, и через определенное время вы сами найдёте нужный баланс между «да» и «нет».

У специалистов есть мнение, что человек, находящийся в депрессии не может контролировать свои негативные мысли. А может это очередной ярлык, который навешивают на человека и через некоторое время он и сам смиряется с этим мнением.

Я не собираюсь мириться с этим ярлыком. Даже в депрессии вы можете контролировать свои негативные мысли и направлять их туда, где им и место и это место вне вас. Вам это под силу.

Если у вас склонность «пережёвывать» своё состояние, и вы уже сами это осознали, найдите себе хобби. Или придумайте себе хобби, чтобы ваш мозг занимали мысли действия, деятельности. Придумайте себе деятельное занятие.

Примите себя таким, какой или какая вы есть. Примите себя несовершенным, позвольте себе ошибаться и вам тут же станет легче.

Негативные мысли никуда не денутся, но нужно как можно чаще обращаться к позитивным. Как сохранить позитивный настрой, душевное настроение? Например, применять визуализацию. Но здесь есть один момент, который нельзя упустить, так как это важно. Настроившись на позитивный лад нужно начать **ДЕЙСТВОВАТЬ**.

Депрессия здесь больше не живет

Что есть наша жизнь? Как сказал несколько веков назад Марк Аврелий - *«жизнь — это то, что мы о ней думаем»*. Эта мысль не устарела. Она свежа и сегодня. Хочешь освободиться от депрессии, измени свои мысли. Первое без второго невозможно. Даже если врач пропишет вам чудо-сильнодействующий антидепрессант, благодаря которому вы через месяц или два почувствуете себя лучше и продержитесь в этом состоянии ещё месяцев шесть, но при этом не будете работать над собой, над своими мыслями, над своим восприятием жизни и обстоятельств и не будете делать это сознательно, пройдёт полгода и вы вернётесь туда же откуда начали (принимать антидепрессанты). Хоть и пишут и говорят, что к антидепрессантам нет привыкания и, пройдя курс медикаментозного лечения, вам уже больше не понадобятся таблетки, фильтруйте и эту информацию.

Я спросила себя - зачем мне лишняя химия в организме?

Можете проверить, конечно же, действие таблеток на себе и сами сделать вывод, потребуются ли они вам ещё или нет. Это ваша жизнь и вы делаете с ней то, что хотите. Можете пить таблетки и ничего больше не делать. Это ваше право. Выбирать вам, а не вашим мужьям, жёнам, детям, родителям, друзьям, знакомым. Каждый из них каждый день делает свой выбор. А сделать выбор для вашей жизни придётся именно вам.

Именно наши мысли, наше восприятие окружающей действительности делает окружающие события и людей хорошими или плохими, а нас самих – неудачниками или победителями. Изменив свои мысли, вы обязательно победите депрессию.

Вы не можете чувствовать себя несчастным, если вы проживаете день в ощущении счастья. Наш мозг формирует чувства, и если в мозгу генерируются мысли, что вы здоровы, вам некогда болеть, вам некогда быть несчастным и

Депрессия здесь больше не живет

подавленным, что грусть и тоска это не вы, что вы — это радость, это свет, это улыбка, это победитель, за что бы вы не взялись, если ваш мозг работает в этом направлении, вы и чувствовать будете то же самое, что генерирует ваш мозг. По-другому просто и быть не может.

Представьте себе — ваш мозг говорит, что вы счастливы, а чувства, - что вам жить не хочется. Да такого быть не может! Все системы организма работают в общей связке и в одном направлении. Поэтому, если у вас только одна мысль, насколько вам хорошо, так хорошо, что словами не описать, вы и чувствовать будете тоже самое. Логическая цепочка. И она всегда соблюдается, не даёт сбоев.

Депрессия здесь больше не живет



Держать баланс!

Уже давно замечено, что испытывающие депрессию люди лучше себя чувствуют, если

регулярно занимаются физическими упражнениями. Особенно полезны спортивные занятия на свежем воздухе. Если никак не справиться с ленью - хотя бы пройдите несколько остановок пешком. Во время движения улучшается кровообращение, а, стало быть, активнее проходят и химические процессы. Еще лучше, если вы запишитесь в школу танцев. Вы когда-нибудь видели танцующих с хмурыми лицами? Я нет! Потому что, когда человек танцует, он испытывает мышечную радость. Если вы уже регулярно делаете физические упражнения и находитесь в хорошей физической форме, но в угнетенном душевном состоянии, попробуйте заниматься до полного физического изнеможения. Это хороший способ снять психологическое напряжение.

Из физической нагрузки, перебрав фитнес, шейпинг, плавание, йогу, я остановилась на индийской гимнастике или йоге. Тем более пора уже было заняться спиной, так я решила убить двух зайцев, - и позвоночнику хорошо, и от грустных мыслей избавление.

Часовое занятие и выходишь уставшей, еле ноги передвигая, но, одновременно отдохнувшей. В теле приятная усталость, идёшь домой, никуда не торопишься, наслаждаешься тёплым вечером.

Мой мозг получил отдых, которого ему давно не хватало, и он такой весь благодарный, что бегущую строку разных неоконченных мыслей в нём отключили на время и дали ему передохнуть и расслабиться.

На занятиях йогой преподаватель периодически повторяет: «Держать

Депрессия здесь больше не живет

баланс!»), - и ты стоишь на одной ноге, другую поджав, руки подняты вверх. И вроде бы весу в тебе пятьдесят килограммов, а тебя так раскачивает в разные стороны... но вот ты нашла эту точку опоры, сконцентрировалась на одной мысли... Устояла!

А ведь такой же баланс необходим и внутри. Окружающие смотрят на тебя и удивляются твоей уверенности и спокойствию, а ты, подходя к принятию решения, любого, пусть самого пустякового, несущественного сомневаешься, тебя одолевают страхи, но, делаешь усилие над собой, вернее над своими мыслями, находишь определенный внутренний баланс и держишь его. И чем дальше и больше ты упражняешься в этом, тем дольше у тебя получается удерживать этот внутренний баланс. Нужно просто чаще тренироваться. Твоя внешняя уверенность, - это ни что иное, как внутренний баланс. И вместо того, чтобы сидеть перед телевизором или лежать на диване и грузить свой мозг мыслями о никчемности своего существования, о том, что всё могло быть по-другому, а мозг уже раскаляется, может дать ему отдых, пока он не задымился и не взорвался, встать в позицию, в которой необходимо держать баланс. И делать это упражнение можно и перед телевизором.

Что нужно, чтобы заняться йогой? Совсем немного. Коврик, удобная одежда и ваше желание. Совсем не обязательно идти в фитнес-центр. Достаточно выделить себе 20 минут утром или вечером, важно прислушаться к своему организму, он подскажет время. Если вы страдаете бессонницей и навязчивые мысли не дают вам заснуть, некоторые позы всё той же индийской гимнастики помогут расслабиться перед сном.

Определённые позы полезны не только для мозга, они укрепляют тело, развивают гибкость, оказывают действие на работу внутренних органов. Йога помогает снять мышечные блоки. Зажатые мышцы расслабляются. А

Депрессия здесь больше не живет

расслабленные вытянутые мышцы высвобождают эмоциональные подавленности, скопившиеся в разных участках тела, что приносит умиротворение в сознание.

Йога — это естественно и гармонично. Это на долгую перспективу. Это надёжное восстановление потраченных во времена грусти и тоски сил и эмоций. Занятия йогой способствуют восстановлению организма в целом. Вы становитесь целым, а вернее цельным человеком. В переводе с санскрита йога означает «единство», - единство тела, разума и духа.

Как работает йога?

Йога работает совсем не волшебным образом и не по мановению волшебной палочки произойдут изменения в вашем теле и сознании, что в данном контексте для нас важнее. Всё просто и я бы сказала, прозаично. Но это не умаляет того результата, который вы получите.

Йога задействует резервы нашего организма, припасённые и сбережённые, скрытые. Задействованы будут также ваша воля и ваши силы. Быть может, они вначале пути будут совсем в зачаточном состоянии, но по-другому и быть не могло, если мы не используем силу, данную нам, не работаем с ней, в каком же состоянии она может быть?

Попотеть придётся. Лучше принять это сразу. Ещё раз повторюсь — потеть будем, чтобы наша кожа стала гладкой, шелковистой. Как бы ни было это смешно, оно так и есть. И не через годы тренировок, а уже месяца через два-три. И уж если тело после тренировок приобретает свои, забытые когда-то, очертания, то и очертания вашего невидимого внутреннего организма также подвергнутся изменениям.

Не ждите волшебника в сверкающем балахоне, который подойдёт, сделает пасы руками над вашей головой и вы обретёте былую когда-то лёгкость. Не

Депрессия здесь больше не живет

придёт и не снимет. Вы сами станете этим волшебником. И сами напишите свою собственную сказку со счастливым концом.

Я думаю, йога может дать направление этой сказке. Чтобы конец сказки не был (в прошедшем времени), а стал (в настоящем времени) счастливым. И не конец сказки, а начало и уже сегодня. Счастливая сказка начинается именно сегодня, и эту сказку я делаю своими собственными руками, своим собственным телом, своим собственным сознанием.

Что удивительно в занятиях йогой, это то, что улучшения своего состояния вы обязательно увидите уже через короткое время.

Учителя йоги считают, что тело нельзя вылечить, пока ум неспокоен, а ум не может прийти в норму, если эмоции расстроены. Опять приходим к тому, что всё в этом мире завязано, - тело, ум, эмоции. Невозможно пытаться привести в порядок эмоции, если с телом непорядок и в уме кавардак. Так же, не может быть всё в порядке в голове, но при этом вы рыдаете дни напролёт.

Достичь здоровых эмоций можно, и это естественное состояние организма. Думаю, нелишним будет повторить ещё раз — всё внутри нас. Нужно разгрести гвозди, периодически встряхиваемые в голове. А ещё можно набрать воздуха полные лёгкие, надуть щёки, как бурундук, и дунуть с такой силой, насколько возможно. Зачем? Да затем, чтобы туман рассеялся. А там, в тумане, оказывается столько всего интересного.

Йога — это гармония, единение, равновесие. Совместите физические упражнения, дыхательные упражнения и концентрацию внимания или медитацию.

При выполнении асан, важно обращать внимание на дыхание. Дыхание должно быть естественным, на одно положение должен приходиться один либо вдох, либо выдох. Так, когда мы вытягиваемся вверх, прогибаемся назад,

Депрессия здесь больше не живет

разводим или отводим руки, раскрывая плечи, естественным является вдох, так как грудная клетка расширяется и легкие готовы к принятию воздуха. При наклонах вперед, сведении рук, скручивании просится выдох, так как брюшная полость сжимается, движение диафрагмы уменьшает объем легких и выталкивает из них воздух. Если мы попытаемся дышать по-другому, наверняка испытаем затруднения.

В самом начале занятий просто необходимо сосредоточиться на дыхании, а это помогает оторваться от навязчивых грустных мыслей и сосредоточится на правильном вдохе и выдохе.

Итак, балансы на одной ноге хорошо помогают сконцентрировать ум.

Прямо сейчас можно выполнить следующее упражнение:

1. Встаньте ровно. Стопы вместе. Плечи опущены вниз, грудная клетка раскрыта, живот втянут вовнутрь. Руки по бокам от туловища. Натянитесь, как струна, вытягивая себя затылком вверх.

2. Разверните колено в сторону, опустите стопу на внутреннюю сторону бедра, как можно ближе к промежности (если трудно, то ближе к колену). Если стопа соскальзывает вниз, то можно ее придерживать одноименной рукой.

3. Теперь поднимите руки вверх, сложите ладони над головой, выпрямите руки в локтях.

4. Опорную ногу держите прямой в колене, подтягивайте коленную чашечку вверх, напрягая мышцы бедра выше колена.

5. Опорная стопа должна быть развернута четко вперед.

6. Фиксируем взгляд и фиксируем сознание на данном упражнении. Не думаем больше ни о чём постороннем; ни о борще, ни о майонезе.

Необходимо помнить, что легче всего удерживать баланс на одной ноге,

Депрессия здесь больше не живет

когда взгляд фиксируется на неподвижной точке внизу. Смотреть вперед, перед собой, - это следующий уровень освоения балансов, потом можно устремлять взгляд вверх. Самый сложный вариант удерживать баланс на одной ноге с закрытыми глазами.

«Я стою на твёрдой почве! Ничто не может подкосить мои коленки!» - сказала я себе, выполняя это упражнение.

Чуть-чуть покачивает? Такое бывает с непривычки. Пробуем ещё раз. Учимся получать удовольствие от своего тела, способного на такие выкрутасы и удивляемся и восхищаемся своей лёгкостью.

Йога даёт внутреннюю свободу, будто обновляет клетки, даёт возможность осознанно разбудить свой организм. Кстати, статистики утверждают, что среди людей, активно занимающихся спортом, депрессия встречается в пять раз реже. Когда человек занимается какими-либо физическими нагрузками, то меньше размышляет и ему не до плохих мыслей.

На самом деле, неважно, какой вид физической нагрузки вы выбрали, - важна системность подхода. Система — это важная составляющая любого дела, если мы хотим получить результат. А в исцелении, система, можно сказать основа, на которой всё строится.

Вспомните, когда последний раз вы простужались, доктор, наверняка выписывал вам микстуру, которую нужно было пить (или есть) три раза в день на протяжении пяти дней. И даже если на второй день вы чувствовали себя лучше и уже собирались на работу, для получения устойчивого результата, необходимо было продолжать принимать лекарства. Также в борьбе и с депрессией, системный подход просто необходим!

Депрессия здесь больше не живет



Переориентация на дыхание

Хороший способ лечения депрессии — переключиться с беспокоящих мыслей на что-то другое, направить мысли в другое направление.

Можно, конечно, сделать ещё одну генеральную уборку в квартире, переставить мебель, пошить новые шторы. А можно сделать и первое, и второе, и третье, но сначала переключить своё внимание на дело, которым вы никогда не занимались и, таким образом, создать в коре головного мозга новый очаг возбуждения, который будет тормозить старый, вызывающий отрицательные эмоции.

Почему бы не переключиться на дыхание, например.

- А что же мы раньше не дышали, что ли?

- Дышали. Но я предлагаю начать дышать по-другому, чтобы каждая клетка организма получила свою порцию кислорода.

Обычно мы дышим поверхностно, используя лишь незначительную часть объема легких. В результате такого дыхания в нижних отделах легких скапливается застоявшийся воздух, а тело и мозг испытывают кислородное голодание. Парадокс, - в окружающем воздухе неисчерпаемые запасы кислорода, а человек испытывает кислородное голодание. При поверхностном дыхании возбудимость нервных центров повышается, а при глубоком снижается. Дыхание и нервная система взаимосвязаны: при дыхании мозг обогащается кислородом, что побуждает нервную систему к деятельности, то есть без дыхания мозг, как основа нервной системы, просто не будет работать.

В правильном дыхании выделяют три фазы:

1) произвольный бесшумный вдох (через нос);

Депрессия здесь больше не живет

2) выдох;

3) краткая пауза — передышка.

Все три фазы всегда присутствуют в акте дыхания, но их временное соотношение изменяется в зависимости от вида и интенсивности нагрузок. В спокойном состоянии взрослый человек в среднем делает 14, плюс-минус четыре, дыхательных движений в минуту и при дыхательном объеме 0,5 литра и частоте 14/мин пропускает через свои лёгкие 7 литров воздуха в минуту. При физической же нагрузке объём дыхания за минуту может увеличиваться до 120 литров в минуту.

Когда человек дышит оптимально естественно? Во сне. Дыхание во сне не поддаётся нашему контролю и управление процессом дыхания осуществляется дыхательным центром, в результате чего происходит эффективный газообмен. Когда человек спокоен, он обычно дышит правильно. Два простых действия – вдох-выдох – играют очень важную роль.

Проследите за своим дыханием. Уделите этому процессу несколько минут. Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза и сознательно наблюдайте за тем, как вы дышите. Но не пытайтесь тут же внести изменения в процесс дыхания. Сначала нам нужно понаблюдать, как мы обычно дышим, а после займёмся корректировкой нашего дыхания.

Правильное дыхание действует на все органы нашего тела комплексно. Со временем, практикуя «правильное» дыхание вы уже не сможете дышать "неправильно". Дышать правильно станет вашей привычкой и потребностью.

Процесс дыхания мы обычно контролируем неосознанно, хотя можем контролировать и сознательно.

Заниматься дыхательной гимнастикой нужно регулярно, как минимум 10-15 минут каждый день. Эффективность зависит от сосредоточенности на процессе и

Депрессия здесь больше не живет

требует полной концентрации. Концентрироваться нужно на своём теле, на собственных ощущениях. Да и о чём-либо другом вы не сможете думать, так как первое время ваш мозг будет работать только на контроль дыхания. Лучше закрыть глаза, чтобы ничто не отвлекало.

Многие дыхательные упражнения можно выполнять и за рабочим столом, и во время ходьбы, пробежки, в ситуациях, которые напрягают. Даже сидя перед телевизором. Упражнения на дыхание успокаивают разгорячённый мозг и сосредоточивают ум, а тело согревают.

Попробуйте вдохнуть, считая про себя медленно до четырёх, затем задержите дыхание на четыре счета, и выдох на семь счетов. А если ещё дышать животом, а не грудной клеткой, как мы обычно делаем, хватая воздух кусками. Не успеваем вобрать в себя всю энергию этого мира, насытить свою дыхательную систему и весь организм силой кислорода и выдохнуть до конца, до последней капельки все, что уже отработало в нашем организме и нужно освободить место для новой порции живительного воздуха, провентилировать каждый уголок организма, измученного нехваткой кислорода. Глядишь, и мозги провентилируются. Полезное упражнение.

Можно попробовать прямо сейчас. Начинаем дышать правильно. Вдыхаем, надувая живот, выдыхаем, втягивая его в себя. Пробуем. Получается? Оказалось не просто, требуется сосредоточиться на процессе вдоха-выдоха. Оказывается, я всю жизнь дышала наоборот: выдыхала и живот расслаблялся. И вообще живот то не принимал участия в процессе.

Задумываясь, - как дышать, чем дышать, что надувать и при этом ещё не сбиться со счёта, уж точно никаким другим мыслям нет места в голове в этот момент. Очень отвлекает. Этот приём можно использовать в любое время. Услышали не то, что хотели, или что-то напомнило о грустном, начинаем дышать.

Депрессия здесь больше не живет

С вами несправедливо обошлись, дышим, вдыхаем, задерживаем дыхание, выдыхаем.

На уровень серотонина в организме также можно влиять с помощью изменения ритма и глубины дыхания.

Учёные мужи уже давно показали, что глубокое дыхание и физическая подвижность способны нормализовать работу мозга и восстановить равновесие между отрицательными эмоциями, таким, как гнев, тревога, и положительными, например, радость, удовольствие.

Так, в индийской гимнастике есть великое множество методов контроля дыхания, называют их пранаямы. Пранаямам не одна тысяча лет. Зачем настоящие йоги используют пранаямы, замедляющие дыхание? Задайтесь этим вопросом.

Исцеление заключено внутри нашего тела и нужно выпустить его на свободу. Лучший доктор для меня — это я сама, мой собственный организм, мой собственный опыт, мое осознание себя в этом мире. И мое исцеление, это лишь открытие того, что я уже есть.

Депрессия здесь больше не живет



Глаза ... только ли зеркало души?

Глаза играют не последнюю роль в нашем организме. Американский психотерапевт Милтон

Эриксон писал, что движения глазных яблок связаны с типом мышления человека, а вернее, с его основным способом обработки внутреннего опыта. Недаром говорят, что глаза – это зеркало души.

Если внимательно понаблюдать за движениями глаз, за направлением взгляда своего собеседника, можно получить из общения не меньше информации, чем из словесного диалога.

Последовательность движений глаз отражает то, каким образом человек извлекает и организует подачу информации. Каждая модель мышления, или репрезентативная система, имеет определенные внешние сигналы, такие, как слова, то есть вербальный путь передачи информации. К невербальным же относятся движения глаз.

Например, если взгляд направлен вправо вверх – это может означать, что человек что-то конструирует в своём мозгу, представляет то, чего ещё не было, чего он никогда раньше не видел, или представляет знакомые вещи в другом виде.

Если движение глаз идёт влево вверх, - значит, что человек зрительно представляет картины уже произошедших когда-то в его жизни событий или явлений.

Направление взгляда направо в сторону по горизонтали означает аудиальное или слуховое конструирование звуков, которых человек раньше не слышал. Если же взгляд направляется по горизонтали налево, то человек вспоминает ранее услышанные звуки.

Депрессия здесь больше не живет

Направляем взгляд вниз. Влево вниз – человек ведёт внутренний диалог с самим собой. Вправо вниз – кинестетическое воспоминание, то есть всё, что он когда-то ощущал, чувствовал.

Чтобы проверить на практике, как работает эта система движений глаз, попросите человека, находящегося сейчас рядом с вами ответить на несколько простых вопросов и понаблюдайте за его взглядом. Например, задайте ему вопросы: «Какого цвета стены на лестничной площадке вашего подъезда?», или «Как вы себя чувствуете, когда вас незаслуженно обижают?», или «Как может выглядеть гостиная вашего нового дома?» и т.д. Понаблюдайте. Вы сделаете для себя массу интересных открытий.

Таким образом, имея понятие о репрезентативных системах, мы можем управлять своими мыслями, чувствами, переживаниями. Знаю я это раньше, не было бы походов к очередному доктору, когда моё физическое здоровье не успевало справляться с эмоциональными перегрузками и давало сбой. А ведь эмоциональными перегрузками в большей степени мы сами награждаем свою психику, не считаясь ни с ней, ни со своим телом. Ведём себя зачастую так, словно они нам чужие.

Я вспомнила эту теорию о движениях глаз, когда вечером возвращалась домой. Я ехала в маршрутке, опустила уставшие глаза и ощутила, что слёзы наворачиваются просто на ровном месте, в голову со скоростью света устремились мысли из прошлого. Глаза уже были полны слёз, но я понимала, в общественном транспорте реветь нельзя. Что же делать? И тут мой мозг подсказал мне, что нужно срочно перевести взгляд вправо вверх. Я перевела взгляд в указанное место и начала конструировать платье, в котором собиралась идти под венец с мужчиной своей мечты. Этого платья ещё не было в реальности, оно было только в моих мыслях, и я начала представлять каждую

Депрессия здесь больше не живет

мелкую деталь этого платья, цвет, фактуру ткани, представила его в объеме. И что удивительно было для меня самой, это сработало. Мои глаза высохли. В голове просветлело. И я почувствовала себя значительно лучше. Я конструировала будущее, а то, чего мы ещё не пережили, мы не можем почувствовать, у нас ещё не было этого опыта. Поэтому, когда чувства, а если ещё и грустные охватывают и сжимают плотным кольцом, - срочно нужно перевести взгляд вправо вверх и мозг сам подскажет, что делать, надо только сначала помочь ему, перевести взгляд. Ни в коем случае не опускать глаза в такие минуты. Это только усугубит ситуацию. В качестве моментального лекарства это упражнение работает очень эффективно.

Проведя такой спонтанный эксперимент, я размышляла над этим вопросом. А когда мы о чём-то думаем, наши мысли сами притягивают нужную информацию. Так и произошло. Буквально через несколько дней я наткнулась на статью о технике психотерапии с помощью движений глаз. Мне показалось это интересным и, покопавшись в литературе, я выяснила, что за основу данной техники взят процесс следящих движений глаз, которые активизируют внутренние механизмы переработки травматических переживаний. Называется эта психотерапевтическая техника ДПДГ, или десенсибилизация и переработка движениями глаз. Разработала её американка Френсис Шапиро.

Френсис Шапиро изучала английскую литературу и причинно-следственные зависимости поведения литературных героев. Увлечённость работой, видение себя литературным критиком и исследователем. Безоблачные перспективы. Но беда всегда приходит оттуда, откуда её не ждут. Рак. Страшное слово, перед которым до сих пор человечество разводит руками и не даёт никаких гарантий выздоровления, хотя наработки улучшения качества жизни больных раком есть. Но, выздоровление при таком диагнозе до сих пор является чудом, которое

Депрессия здесь больше не живет

врачи объяснить не могут. Так было и в случае с Ф. Шапиро.

Голова и ноги не живут отдельными жизнями, физическое тело и психика находятся во взаимосвязи, во взаимозависимости. Мы люди грамотные, кто же будет отрицать, но, всегда ли мы знаем, что с этим делать с этим знанием?

Так, однажды, внезапно утром заболев тонзиллитом, хотя буквально предыдущим вечером была абсолютно здорова, я с ужасом наблюдала непонятные шишки на своей шее. Тогда я была в состоянии шока, беспомощности, страха и непонимания – откуда, почему, спрашивала я отражение в зеркале. И только спустя какое-то время, почувствовав физическое и эмоциональное облегчение, отдохнув и проанализировав последние десять дней, я поняла, почему на меня свалилась внезапная болезнь. Моя психика неотделимо связана с физикой. И отторгая какую-то информацию моя психика, чтобы как-то защитить себя изливает часть нагрузки на физиологию. Психика просто не могла одна переносить космические нагрузки, которые я ей подкидывала периодически.

С того момента я стала замечать, что не болею просто так, простудившись, например. Если я заболела, то это следствие воздействия на психику, отторжение какой-либо ситуации или стресс. И когда моя психика не справляется, она показывает это уже на следующий день. Тогда-то я поняла, что процессом своего физического состояния можно управлять, и в моих силах довести себя или до больничной койки или повернуть в другую сторону.

Внимательно и бережно относясь к данному нам телу, можно делать интересные открытия, которые позволят жить жизнью не избегания стрессовых ситуаций, а искусного, виртуозного дефилирования в любой ситуации, преподносимой жизнью. Эти открытия могут быть сугубо личными, а могут и помочь ещё кому-нибудь.

Депрессия здесь больше не живет

Что же произошло с Френсис Шапиро?

Уже зная свой диагноз и пройдя не один курс лечения, она бродила по парку и, размышляя, сделала интересное открытие эффекта воздействия движения глаз. Это произошло совсем недавно, в 1987 году, но уже сейчас есть результаты применения этой техники. В реальной жизни трагические моменты можно перевести с УРОВНЯ ЧУВСТВОВАНИЯ на УРОВЕНЬ ЗНАНИЯ. Просто знания, факта, который был когда-то в твоей жизни, но при этом больше не чувствовать душевную боль. Это ли не великое открытие?

«Когда-то это было, была такая ситуация в моей жизни, но сейчас это просто факт из прошлого, не причиняющий мне страдания», - писала Шапиро. Диагноз «рак» сняли.

ДПДГ не является, конечно же, панацеей от всех болезней. Это признает и автор данной техники. Как и при любом другом методе, - каждому уникальному человеку нужно найти свой уникальный метод, который поможет именно ему.

Как работает методика ДПДГ? После прохождения такой терапии человек вспоминает сам случай, произошедший с ним как нейтральный факт. Его перестают мучить эмоции и ощущения, связанные с воспоминанием.

С помощью техники ДПДГ уже прошло успешную терапию не один десяток людей с различными душевными травмами: ветераны войн, лица, страдающие паническим страхом, жертвы преступлений, насилия, катастроф, людей с зависимостями. Эффективность техники дала множество положительных результатов. Данная техника не только снижает тревожность на уровне чувств, она дает возможность переработки информации, которая тревожила.

Человеку с рождения дан физиологический механизм переработки информации для достижения оптимального душевного здоровья. Он адаптирован к этому процессу, но он не всегда знает не только о том, как

Депрессия здесь больше не живет

негативные эмоции преобразовать до ослабления их воздействия на психику, но и не знает вообще, что такое возможно в нём самом, в его теле. Неосознанно человек делает это до первого сильного стресса. Но, в какой-то момент естественное равновесие системы переработки информации нарушается. И если эту систему запустить в действие, в данном случае с помощью техники ДПДГ и поддерживать ее, баланс начнет восстанавливаться. Техника ДПДГ способствует разблокировке естественных целительных возможностей тела.

Наша память устроена таким образом, что сохраняет негативные воспоминания и эти воспоминания живут в настоящем в виде чувств и ощущений, хотя, им нужно бы оставаться в прошлом.

В процессе ДПДГ – терапии происходит преобразование информации в воспоминании и это происходит как бы спонтанно и приводит к изменению реакции человека.

Ф. Шапиро выдвинула гипотезу, что если система переработки информации будет однажды активирована, информация, приносящая боль, начнет естественно стремиться к позитивному разрешению.

Наблюдая случаи спонтанных движений глаз, Ф. Шапиро пришла к выводу, что натолкнулась на некий врожденный физиологический механизм, оказывающий воздействие на познавательные процессы, в основе которых лежит не условно-рефлекторный ответ на воздействие внешних стимулов, а формирование внутренних мысленных представлений о событиях и связях между ними.

Таким образом, движения глаз запускают процесс естественного исцеления психики. Слово «десенсибилизация» можно перевести как – «снятие чувствительности».

Техника ДПДГ очень хороша при лечении депрессии. Всего за несколько сеансов можно улучшить состояние.

Депрессия здесь больше не живет

Пока психологи и нейробиологи изучают и проверяют, почему данная техника настолько эффективна, она работает и дает результаты.

Наша психика адаптируема к различным ситуациям, которые преподносит жизнь. Она способна адаптироваться.

Если направлять взгляд на предмет справа, то мы получим более позитивную эмоцию, чем, если фиксировать взгляд на объекте слева. Движения глаз из стороны в сторону вызывают поочередную активизацию то левого, то правого полушарий мозга и синхронизируют переработку информации.

Но нужно быть осторожным, если есть заболевания глаз, и лучше всего обратиться к специалисту, как пишет сама Шапиро: «Даже хорошо обученный специалист не может гарантировать успеха при использовании техники ДПДГ с каждым человеком. Она не является панацеей и чаще всего используется в сочетании с другими методами терапии, но, безусловно, помогает всего за несколько встреч снять остроту переживания».

Что ж, пробовать нужно, однозначно. И найти именно то, что поможет именно вам, человеку единственному и неповторимому в своем роде.

Депрессия здесь больше не живет



Забота о себе

У нас есть наше тело и периодически, мы даже заботимся о нем. А ведь кроме тела у нас еще есть что-то, что называют душой, подсознанием, внутренним миром,

психикой. Неважно, какое определение мы выбираем, но мы точно определяем, - что-то есть. Я буду называть это психикой.

Теперь следующий вопрос. А заботимся ли мы о своей психике, о своем внутреннем теле? Как часто мы вспоминаем о нем? Мы не можем дотронуться до нашего внутреннего тела, но мы можем определить, здорово оно или нет. А ведь наше внутренне тело может и заболеть. Французский психоаналитик Дидье Анзье использует для внутреннего мира понятие «я-кожа». Он говорит о том, что физические заболевания являются реакцией нашего тела на определенные воздействия извне. Обычно воспринимаем мы эти воздействия через ощущения, чувства.

Так как же мы заботимся о своем психическом теле? Я задумалась об этом только в тридцать шесть лет. Думаю, не к сожалению, а быть может даже к счастью мне было в этот момент уже чуть за тридцать. Задумалась, как же сохранять мое психическое здоровье. Человек рождается, растёт, ходит в школу, постигает великое множество наук, создаёт семью, рожает детей, но ему нигде не дают знаний, что такое тревога, и самое главное, что с этим делать. Так и барахтаемся сами в себе или свыкаемся со своими страхами, непониманиями, тревогами, пустотой. Сами загоняем себя то в один стресс, то в другой, совершенно не считаясь ни со своим физическим телом, ни с психическим. Об окружающих я вообще не говорю, где уж нам о них подумать; не жалеем ни себя, ни других. А потом задаем вопросы – «откуда у меня это хроническое

Депрессия здесь больше не живет

заболевание», - когда нам ставят неожиданный диагноз. А такой уж ли он неожиданный? Подружившись когда-то с тревогой, страхами, депрессией мы сами планомерно подходим к такому диагнозу.

Учиться защищать свой эмоциональный ритм и учиться уклоняться от стрессов совершенно необходимо. Все наши страхи, вся наша тревога по поводу и без совершенно не значат ничего. Значимо лишь то, как мы к этому относимся. Прислушиваться к себе, может, тогда и других начнешь слышать.

Что еще? Не судить других. Не завидовать. Обрести гармонию внутри себя. И тогда тебе говорят – «Она такая светлая. Таких больше нет».

*«Мы действительно сами выдумываем трагедию,
чтобы как-то заполнить пустую жизнь»*

Чак Паланик

Часто, во времена «темные», я повторяла – у меня нет сил, - и у меня действительно их не было. Было тяжело физически поднять свое тело с постели и было тяжело найти причину, ради чего подниматься.

Откуда было взяться силам? Я ничего не делала, чтобы обрести эту силу или жизненную энергию.

А откуда берется эта самая энергия? Где ее источник?

Ответ, как всегда, прост – изнутри, конечно же, из внутренних ресурсов. Их нужно только извлечь. На первых порах заставить свое тело вырабатывать эту энергию, заставить свой дух делать определенные упражнения. И механизм заработает, нужно только его завести. А когда дух и тело обретают гармонию, начинает вырабатываться полезная энергия. Сначала маленькими порциями, но со временем «электростанция» заработает на полную мощность, только дровишки подбрасывай.

Депрессия здесь больше не живет

Я как-то задала себе вопрос – почему я впадаю в депрессию? И ответ нашелся через некоторое время. Потому что не умею принимать действительность такой, какая она есть, а предлагаемые условия игры такими, какими они предлагаются. Я не выходила из этой «игры», оставалась внутри ситуации и при этом внутренне сопротивлялась, а за сопротивлением шли трудности понимания, слезы, беспросветность и единственная мысль – «мне плохо».

Осознав это однажды, я подумала, что внутренних трудностей и беспросветных мыслей может и не быть. Что для этого нужно? Принимать мир таким, какой он есть, в независимости от моего понимания. Принимать каждого встречающегося на моем пути человека таким, какой он есть. Не обязательно понимать его, необязательно пытаться разобраться, а почему он поступил так, а не иначе. Не нужно этого делать. Мы все равно не пойдем друг друга на 100 %, а недопонимание приведет только к негативным последствиям.

Где же выход?

Разговаривать, узнавая, как собеседник представляет себе те или иные вещи, тогда будет проще с ним общаться, не будет лишних ожиданий, а затем разочарований от несоответствия своих представлений и действий собеседника.

Возможно, принятие человека, особенно близкого, это и есть то самое взаимопонимание. Хотя при этом вы можете совершенно не понимать своей головой, почему он поступил не так, как вы предполагали.

Принятие себя может стать отправной точкой движения от... к....

От чего?

В данном случае от депрессивных состояний.

К чему?

На этот вопрос тоже надо ответить себе. Почему так мало людей движется в направлении от депрессии? Потому что многие и очень многие не знают, К ЧЕМУ

Депрессия здесь больше не живет

двигаться, ЗАЧЕМ двигаться, КУДА двигаться. А ответить себе нужно и эти ответы на вопросы самому себе могут стать исцеляющей таблеткой. И еще, принимать себя.

Депрессия здесь больше не живет



Жить! Гореть и не угасать!

От улыбки в хмурый день светлей...

Ю.Энтин

Все ли мы умеем улыбаться?

Странный вопрос, - скажете вы. Естественно, все.

Учили ли нас этому?

Я не помню, чтобы меня учили улыбаться или смеяться. Хотя, специалисты считают, что, начиная с четырёх первых недель, улыбаться ребёнка учат глаза матери, а с двух-трёх месяцев ребёнок начинает улыбаться и смеяться сам. То есть, неосознанно, он смотрится, как в зеркало, в глаза улыбающейся матери и улыбается сам. Только вдумайтесь, - по статистике, к шести годам ребёнок улыбается и смеётся около трёхсот раз в день! И делает это беззаботно и весело. Вот у кого надо поучиться.

А во взрослом состоянии мы поднимаем уголки губ, чтобы искренне посмеяться или улыбнуться всего пятнадцать раз в день. Что с нами происходит с каждым годом биологического взросления? Мы начинаем приспосабливаться к окружающим нас обстоятельствам, а не приспособливать обстоятельства под наше восприятие. Обстоятельства, ежедневные вопросы, не всегда разрешимые на текущий момент, начинают давить на наши плечи. И мы позволяем этому грузу давить на нас. Не груз такой тяжёлый, а наше восприятие таково. Мы сами, по собственному желанию, взваливаем эти огромные тюки-вопросы на себя. А ведь какие-то тюки совершенно не наши и пора бы их уже сбросить с плеч, какие-то нужно поставить в определённое место и подождать лучшего момента для их разбора. Надо разносить «тюки» с вопросами и проблемами

Депрессия здесь больше не живет

последовательно и не позволять им приживаться на наших плечах. А то ходим с опущенными плечами под гнётом трудностей, зачастую придуманных нами же самими, вот и опускаются уголки губ и даже «натянуть» улыбку становится трудно, не говоря уже об искреннем смехе.

«Что бы ни случилось, не теряй бодрости...», - писал Лев Толстой.

Определяя психо-эмоциональное здоровье человека, психологи рассматривают совокупность нескольких факторов, и важнейшим из них считают наличие чувства юмора, умение посмеяться над собой.

Ответьте себе на следующие вопросы:

- Как часто вы смеётесь над собой?
- Вы видели себя сегодня в зеркале? Какое у вас было выражение лица?
- Вы смеялись сегодня? Сколько раз?
- Скольким людям вы сегодня послали искреннюю улыбку?
- Над каким своим качеством вы хотите посмеяться прямо сейчас?
- Над каким своим качеством вы не станете смеяться ни за что на свете?

Это не тест, и готовых результатов, тех или иных вариантов ответов я здесь не предложу. Ответы остаются за вами. Это лишь предложение посмотреть на себя со стороны, на себя улыбающегося, задорно смеющегося.

Как не вспомнить знаменитые слова барона Мюнхгаузена, произнесённые удивительным актёром, Олегом Янковским – «Улыбайтесь, господа, улыбайтесь. Серьезное выражение лица – вовсе не признак ума. Все глупости в мире совершаются именно с этим выражением лица».

Ещё 2000 лет назад Гиппократ расценивал смех как важнейшее лекарственное средство, да к тому же без побочных эффектов, ну если не считать сохранения молодости и красоты лица и того, что люди к вам потянутся. Каким образом улыбка способствует сохранению молодости лица? При угрюмой

Депрессия здесь больше не живет

гримасе напрягаются 43 мышцы, а при улыбке – всего 17! «Смех рождает свежесть» - опять же, Лев Николаевич.

Улыбающийся человек красив и, естественно, притягивает к себе хороших людей, хорошие вещи.

Смех заложен в нас с рождения. В нашем организме столько скрытых ресурсов, - и смех один из них. Он всегда с нами и за ним не нужно бежать в аптеку, ждать её открытия и платить деньги. Смех всегда есть в аптечке нашего организма. Давно ли мы заглядывали именно в эту аптечку?

Смех – мощный стимулятор деятельности внутренних систем нашего организма, а при душевной боли просто незаменим. В современной медицине есть целое направление, изучающее влияние смеха на организм человека - гелотология.

Гелотология (греч. "смех" и "учение") – это вид психотерапии, использующий регулярный просмотр комедий, смешных телевизионных передач, воспоминание юмористических эпизодов из жизни, ведение пациентами юмористических дневников (Толковый словарь по аномальным явлениям и нетрадиционным учениям (В. Дождиков. 2005).

Учёным давно уже известно, что недели и месяцы в состоянии стресса или депрессии нарушают связи между нейронами. А если это продолжается годами? Только вообразите себе мозг, который испытывает такие нагрузки неделями, месяцами, годами. Сколько ещё способен он выдержать? В каждом индивидуальном случае, по-разному. Но, зачем же его доводить до состояния критической отметки?

Стоп! Мне нужен здоровый мозг!

Он мне точно нужен?

Если ответ – «ДА!», - улыбнуться прямо сейчас и прямо здесь. Неважно, что

Депрессия здесь больше не живет

подумают окружающие. Здоровье моего мозга и, соответственно, моё здоровье, важнее сейчас.

А если пришла мысль – «мне так печально сейчас» или «мне одиноко», или хочется разрыдаться на ровном месте... Тем более – УЛЫБАТЬСЯ! А лучше, рассмеяться! Нет повода для смеха? Посмотрите по сторонам внимательно. Повод для смеха есть всегда.

Смех считают противоположностью печали. Переходим с одного полюса восприятия этого мира на другой полюс, а лучше, - перепрыгиваем. Умение посмеяться над трудностями помогает обрести душевное равновесие и отойти от депрессии ещё на несколько шагов. Делаем один шаг, второй, третий, - так и научимся ходить. Поддерживаем равновесие между эмоциями и логикой, между правым и левым полушариями. Смех – это спасение для мозга, затаенного тучами.

Спросите человека, громко и заразительно хохочущего, счастлив ли он? Наверняка ответит утвердительно. Почему же искренне смеющийся человек, такая редкость? Не хотим быть счастливыми? Глупый вопрос. Я хочу быть счастливой.

Так, за чем же дело стало?

Начинаем с упражнения:

Подходим к любимому зеркалу и улыбаемся. Культивируем, возвращаем улыбку и хорошее внутреннее ощущение своей жизни.

Выходим на улицу. Улыбаемся продавцам в магазине, кассирам в банке, начальнику, заходя в его кабинет.

А ведь улыбка – это ещё и некое забрало, которым мы можем укрываться от колких фраз, летящих в нас с невероятной скоростью. Тем самым мы заботимся о своей психике.

Депрессия здесь больше не живет

Что же делать, если тяжело улыбнуться себе в зеркало? Идём в кинотеатр, покупаем билет на комедию, устраиваемся в кресле поудобнее и хохочем от души. Я, например, сколько бы раз не смотрела комедии о жизненных перипетиях на первый взгляд нелепой и смешной девушки по имени Бриджит Джонс, всегда хохочу до слёз.

Можно записать диск со смехом разных людей или оптимистичные рассказы своих знакомых или незнакомых людей, включать этот диск и заряжаться их хорошим настроением.

Поставить себе задачу – каждый день находить 3-5 смешных моментов в разных ситуациях приятных и не очень, случающихся с вами или с другими людьми в течение дня. Записывайте эти смешные моменты и выражения.

Если вы хотите посмотреть любимый фильм, но точно знаете, что будете рыдать над несложившейся судьбой героини, не делайте этого, соберите волю в кулак и направьте свою руку в сторону диска с комедией.

Даже искусственная улыбка активизирует ту часть мозга, которая ответственна за положительные эмоции. Заразитесь своей улыбкой и заразите ею окружающих. Улыбка обязательно притупит остроту реальных и мнимых трагедий.

Позовите друзей на просмотр кинокомедии. Смех, удвоенный или утроенный или учетверенный окажет соответствующий результат и на ваше эмоциональное самочувствие.

Никто не отозвался на ваш призыв? Тогда берете диск и идете к ним. «Стучите и отворят вам». Друзья обязательно помогут, если вы действительно хотите выйти «из тени на свет».

Из своего детства я помню одну картинку. Человек в тире, целящийся в мишень. Мишеней на стене много; различные яркие деревянные игрушки, -

Депрессия здесь больше не живет

попадаешь в цель, и игрушка начинает вращаться. Но есть один смеющийся деревянный заяц, который каким-то образом связан с остальными фигурками, и, попадая в этого зайца, стрелок запускает механизм последовательного вращения всех остальных фигурок; они друг за другом начинают двигаться вправо-влево. Ты целился в одну фигурку, а она оказалась ключевым элементом, запускающим жизнь других деревянных фигурок.

Не так ли и со смехом? Начав смеяться, мы запускаем внутренний механизм смешинок, оказывающих влияние на весь наш организм. И пусть этот механизм ещё недостаточно хорошо изучен, главное, что он работает и даёт результаты.

«Юмор помогает сделать непереносимое переносимым...»

Шелдон Роут

У меня на холодильнике среди разных рецептов и других, наверняка, нужных записок есть открытка формата четыре на пять сантиметров, она желтого цвета и на ней из картинок только улыбающийся цветок и текст, правда на английском языке, если перевести на русский язык название – «Сохраняй улыбку».

Открытка долгое время лежала в тумбочке среди других бумаг. В один из дней она попала мне на глаза и с тех пор занимает свое место на холодильнике.

Вечерами, когда мне было не очень радостно, а скорее даже грустно, я помешивала суп на плите и непроизвольно читала текст этой открытки, который был для меня спасательным кругом. Попробую перевести этот текст на русский язык.

Депрессия здесь больше не живет

«Когда обстоятельства складываются не так, как хотелось бы, очень трудно сохранять улыбку.

Очень легко упасть духом, потерять надежду,

Но, если ты способен улыбаться, несмотря ни на что, -

Это уже начало, старт.

Проблема, как мимолётная вспышка погаснет, если ты способен посмеяться над неудачей и преодолеть её.

И знай, ты всегда можешь позвать меня, если для твоих плеч этих неудач будет слишком много,

И я приду, чтобы взять часть на себя».

Если возникает вопрос, кто этот тот, кто придет и разделит с вами ваши не очень счастливые времена? Всегда есть такой человек, нужно только позволить ему пройти сквозь ту стену, которую мы сами возводим вокруг себя. Это могут быть стены обиды, стены гордости, стены, на которых написано – «меня никто не понимает», стены просто печали, и еще множество других стен. Как же сквозь них пройти людям, окружающим нас? Если же рядом прямо сейчас нет живого человека, бывает и такое, что же делать тогда? А вы сами разве не являетесь себе таким человеком, способным вытащить себя из болота, даже если придется схватить себя за волосы и тащить что есть силы? Или не вы себе тот самый любящий и самый близкий человек?

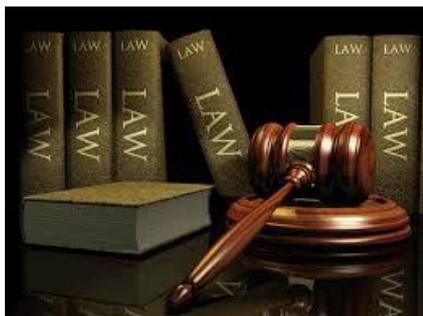
Предлагаю взять листок бумаги, яркий фломастер (цветной карандаш, краски, гуашь, масло, акварель) нарисовать улыбку и написать текст, приведенный выше, или придумать свой. Ярким магнитом прикрепить данный листок на холодильник, с той стороны, куда вы направляете руку за чем-нибудь вкусненьким, и, хотите вы того или нет, вы непроизвольно будете наткаться на

Депрессия здесь больше не живет

улыбку и слова, которые помогут увидеть луч солнца среди нависающих облаков.

Позвольте себе улыбаться! Позвольте себе хохотать! Вам это под силу!

Депрессия здесь больше не живет



Правило семнадцати минут

С самого детства по жизни нас сопровождает масса различных правил.

Большинство правил нам не нравятся, так как они нам навязаны, а то, что навязано человеку извне, помимо его желания и хотения, обычно отвергается. Мы можем не выражать наши чувства отторжения какого-либо общественного правила открыто, громко, наглядно, прилюдно. Все эти процессы происходят внутри, а внешне мы воспитаны и, в большинстве случаев, действуем согласно принятым в обществе приличиям.

Есть же правила, которые мы создаем сами. Человек может сам создавать правила и не для других, так как сам зачастую не желает мириться с придуманными и навязанными правилами, а для себя. Он может сам для своей жизни создавать правила, которые будут не разрушать его, а создавать его личность, обволакивать, заживлять трещинки в его личности, сглаживать внутренние противоречия, давать силы, а не отнимать их. Словом, помогать человеку.

Так в один из дней, когда некоторое событие из череды ежедневных приятных и не очень случаев расстроило меня, а вернее не само событие, а моё отношение к этому событию, мои эмоции по поводу этого события. Да, я, как девушка впечатлительная и сверхчувствительная, расстроилась. Чёрные тучи поползли над моей головой. И тут мне пришла мысль – «я позволяю себе порасстраиваться, ну, скажем, минут 17, и достаточно. Сейчас, начиная с этой минуты, последующие 17 минут я буду предаваться своему «горю», а на 18 минуте перестану расстраиваться». Можно даже завести будильник.

Депрессия здесь больше не живет

Когда я думала эту мысль, меня это даже рассмешило чуть-чуть. А почему бы и нет. Создам такое правило в своей жизни.

И создала. Для себя. Для своей жизни.

Если мне станет грустно, я могу лечь, могу смотреть в стену или могу рыдать и жалеть себя, но только 17 минут я позволяю себе делать это.

Почему 17? Не знаю, это первое число, которое пришло в голову. Вы можете выбрать для себя любое число, соответствующее вашему настрою, темпераменту, ритму. Наверное, 10 минут мне было бы мало, 120 минут – много.

Прислушайтесь к себе и ваш организм сам подскажет, сколько минут или секунд вам нужно для этого. Главное правило, которого нужно придерживаться, - измерять время в минутах, а не в часах или днях.

На Востоке каждое число что-то означает, и когда мы называем какие-то числа, мы не случайно их называем. Даже моё число «17» можно разложить и найти в нём то, что мне было необходимо. Например, единица – это всегда начало, точка отсчёта, это импульс к действию, энергия, воля. В контексте данного исследования – начало новой жизни. Настраиваемся на успех и добиваемся его предлагаемыми способами, или находим свои пути. С единицей мы способны взять на себя ответственность и дойти до цели.

Семёрке, кроме различных магических объяснений приписывают ещё и путь исследования неизвестного, чем мы с вами здесь и занимаемся. Нам кажется, что мы знаем себя и свои настроения, а на самом деле, - «о, сколько нам ещё открытий чудных...». Кстати, интересный факт, семёрка делится только на самое себя или на единицу. Семёрка это созидательная сила.

Вместе же эти два числа дают восемь. Это число достижений. В античности число восемь считалось символом правосудия, так как восемь можно разделить на две абсолютно равные части. Восьмёрка это гармония.

Депрессия здесь больше не живет

Подводим итоги. Что мне нужно?

1. Начать действовать.
2. Энергия, чтобы продолжать начатое.
3. Созидательная сила.
4. Внутренняя гармония.

Не удивительно ли это? Мой организм сам нашёл то, чего мне необходимо придерживаться и подсказал мне пришедшей мыслью о числе «17».

Прислушиваясь к себе, вы тоже обязательно услышите то, что вам необходимо. И это понимание придёт именно изнутри вас. Обязательно придёт.

Есть ещё один интересный метод - ежедневный ритуал. Например, дайте себе задание - расстраиваться каждый день по три раза в день, в 10.00, в 14.00 и в 19.00, по десять минут перед зеркалом. И делать это три раза в день именно в обозначенное время в течение двух недель.

Со временем эта привычка расстраиваться по поводу и без повода отпадёт, как ненужная болячка. Кожа сознания обновится, клетки регенерируются и даже мелкие прыщики в вашем настроении будут проходить быстро и легко. Тем более у вас есть правило, например, «17 минут».

И я сама решаю, позволить ли себе расстроиться или сегодня обойдемся без этого правила. Я свободна в своём выборе.

Депрессия здесь больше не живет



Время повзрослеть

Есть мнение, что депрессия - это, на самом деле, подсознательная мольба о любви и внимании. И доля истины в этом есть.

Бывают времена, когда нам хочется, чтобы кто-то близкий пожалел, чтобы, как в детстве, мама нежно погладила по голове, посочувствовала и приласкала. С этим невысказанным желанием внимания и ласки связана и ошибка человека во мрачном состоянии и первый шаг к исцелению. В большинстве случаев, когда данный вопрос встаёт настолько остро, что ты всем своим существом, всеми своими физическими реакциями на внешнюю обстановку ощущаешь эту нехватку внимания, значит пришло время повзрослеть.

А также, пришло время сознаться себе в этой потребности, потребности во внимании. Быть может, даже попросить близких об этом внимании, сказать им об этой вашей нужде, а не изводить их своим плохим настроением, и не пытаться с помощью мысли оказывать влияние на мужа, детей, других родственников, друзей. Самый простой и самый лучший вариант, - собрать свою нужду во внимании в одно предложение и озвучить его, постаравшись при этом сохранить уважение к себе и к своим близким людям, которые никак не догадаются, что же вам нужно. Говорить свою просьбу о внимании и о вашем представлении, каким это внимание должно быть с вашей точки зрения, нужно. Озвучивание этой просьбы необходимо в первую очередь, вам. Озвучивая свои просьбы и потребности, мы осознаём их, принимаем, научаемся жить с ними и научаемся большую часть этих потребностей разрешать своими силами и без требований к окружающим.

А теперь поговорим о том, что же нужно сказать человеку в депрессивном

Депрессия здесь больше не живет

состоянии, о чём поговорить с ним, как облегчить его состояние? Человек звонит вам и говорит, что ему плохо. А вы не знаете, что делать, возможно, уже перепробовали различные способы, давали советы, пытались успокоить, уговорить, но, он в очередной раз звонит и вы снова слышите, - «мне плохо». Кого-то охватывает паника, кто-то начинает сердиться, кто-то просто уходит в «подполье».

Предлагаю варианты диалогов. Обозначим условно человека в депрессии — ЧД, а близкого человека, от которого он ждёт помощи и к которому обращается — БЧ.

Диалог 1

ЧД: - Мне плохо... (на глазах уже наворачиваются слёзы).

БЧ: - Ляг поспи. Прими горячий душ. Горячий душ расслабляет, уснёшь быстрее. Я всегда так делаю.

ЧД: - (уже ничего не говорит, так как комок в горле, ощущение, что всё плохо, парализовало и мозг и голосовые связки)...

БЧ: - Ну съешь чего-нибудь вкусенького... (на лице написано, что он не знает, что делать).

Диалог 2

ЧД: - Поговори со мной.

БЧ: - Какая причина?

ЧД: - Никаких вроде бы. Просто плохо...

БЧ: - Ну, не бывает же плохо просто так, должна быть причина.

ЧД: - Да вроде вокруг всё нормально...

БЧ: - Займись чем-нибудь. Порисуй.

Депрессия здесь больше не живет

ЧД: (молчит, не знает, что сказать, ему кажется, что зря побеспокоил человека).

БЧ: (тоже молчит, не понимает, не получает ответа на свой вопрос и соответственно не знает, что сказать в таком случае).

Диалог 3

ЧД: - Мне плохо...

БЧ: - Что случилось?

ЧД: - Ничего. Просто настроение какое-то дождливое...

БЧ: - Давай поговорим... У тебя голос усталый...

ЧД: - Просто посиди со мной рядом чуть-чуть.

БЧ: - (оставляет свои дела, садится рядом, обнимает за плечи). Всё будет хорошо. Мы справимся вместе.

Теперь давайте пройдемся по этим диалогам.

Чего же хочется человеку, которому плохо, так плохо, что мир не мил и при этом он сам не совсем понимает, откуда пришло это «плохо»? А хочется ему одного — понимания. Он может говорить о каких-то мелочах, необходимых ему в данный момент времени, но, подсознательно, он хочет понимания и принятия его состояния. А вот с этим то и возникают проблемы.

Близкий человек в своём желании помочь вам предлагает способы выхода из мрачного настроения, и предлагает он именно те способы, которые помогают ему. Вот тут то и возникают мысли, - «я к нему с просьбой о помощи, а он меня посылает подальше». Да не посылает он вас, а искренне предлагает вам то, что на себе попробовал и ему помогало до сих пор. Он искренне делиться своим опытом. Вот и всё. Но всегда ли предлагаемый опыт другого человека может

Депрессия здесь больше не живет

помочь вам? Возможно и такое. Попробовать стоит в любом случае.

Другой вариант; ваш близкий человек, пытаясь докопаться до причины мрачных настроений, задаёт вам наводящие вопросы — «Почему? Что? Как?» Метод опроса с дальнейшим анализом ответов и советованием, что делать, хорош, но, не в данном случае. Человек в депрессии сам может не догадываться, откуда такие мысли и почему. У него даже чувств нет по поводу этого «плохо». Это «плохо» никак не чувствуется. Просто всё плохо и этим уже всё сказано для человека в депрессии. Если он сам не может ответить себе на эти вопросы, трудно ожидать от него, чтобы он ответил вам. Поэтому не стоит допытываться у него, почему ему плохо, хотя солнце за окном светит и обстоятельства складываются довольно неплохо. Своими вопросами вы только вызовете у него реакцию отторжения и он ещё больше закроется в себе.

Человек в состоянии депрессии хочет понимания, а близкие не понимают его. Но, они также хотят понимания. И как понять человека, который ничего не говорит? А ведь так часто и бывает. Поэтому, встав на тропу выхода из депрессии, надо учиться понимать себя, понимать свои нужды и потребности, говорить о них вслух, - это уже начало пути к пониманию между вами и вашими близкими.

Человек в депрессии хочет ощутить эмоциональную связь со своими близкими. В разговоре с ним лучше использовать слова заботы, слова поддержки, слова - «мы, вместе, я понимаю, я забочусь, я могу тебе чем-нибудь помочь?», «ты, наверное, чувствуешь, что в жизни нет смысла, но ты ценный для меня человек», «я рад, что ты есть в моей жизни и есть такая, какая есть», «я понимаю тебя, бывают непростые моменты, но мы вместе пройдем их», «ты важный человек в моей жизни». Даже, если вам непонятно состояние подавленности человека, у которого всё хорошо с вашей точки зрения, скажите

Депрессия здесь больше не живет

ему, что вы его принимаете.

Итак, есть два важных момента в общении с человеком в депрессии — разделить с ним его чувства, употребляя в разговоре слова «чувствования», слова, описывающие чувства и оставить человеку надежду фразой, в которой обязательно будет слово «вместе».

Ему нужно подтверждение его чувств и эмоций, ваше присутствие рядом, а не анализ его действий. Иногда человеку в депрессии нужно просто ваше молчаливое сидение на диване рядышком. И это действие, а вернее бездействие, тоже определённая поддержка, и даже, может быть, более действенная. Ему не нужен анализ его внутреннего состояния, а нужно молчаливое человеческое тепло. Человеку нужно просто обнять его. Молчание иногда ценнее, чем какие-либо слова. Если вы можете промолчать, не поучать, не реагировать моментально на определённый момент эмоционального всплеска, это уже признак мудрости и взрослости как человека, борющегося с депрессией, так и его близких. Когда один человек проходит некий этап внутреннего изменения, окружающие его люди также будут меняться.

От близких людей потребуется развитие умения наблюдать и слушать. И это тоже определённая ступень взросления. Можно десять лет прожить рядом с одним человеком и в один из дней обнаружить, что вы не слышите друг друга. Тут то и приходится повзрослеть и начать вновь учиться, в данном случае — слушать и слышать друг друга.

Депрессия здесь больше не живет



Неординарное мышление — хороший антидепрессант

*Откуда мы пришли? Куда свой путь вершим?
В чём нашей жизни смысл? Он нам непостижим.
Как много разных душ под колесом фатальным
сгорает в пепел, в прах. А где, скажите дым?*

Омар Хайам

Вытащить себя из плохого настроения зачастую достаточно сложно. Нужно захотеть этого, нужно приложить немалые усилия, а они не всегда есть. А вот приложить усилия, чтобы показать другому человеку, что есть другая, возможно, светлая сторона жизни, оказывается проще. Нашу голову начинают занимать мысли, что применить, как повернуть другого человека «к лесу задом, а ко мне передом». А если ты ещё и веришь в положительный результат, то всё твоё сознание направлено в этого человека, и ты уже не думаешь о себе, о своей грусти - тоске. Тебе есть чем заняться! Направить своё внимание на человека с поникшим почему-то лицом. Поднять его настрой по жизни.

Итак, я посмотрела вокруг, а вокруг были сотрудники одного заведения, в котором я работала. Один из них явно выпадал из общей массы. Это был большой начальник, курирующий наше управление. Назовём его Егор Степаныч. При произнесении этого имени каждый сотрудник нашего отдела нервно вздрагивал и начинал эмоционально излагать свою историю взаимоотношений с ним, и рассказы эти были полны негатива, брызг слюней и повышения артериального давления. Лишний раз в его кабинет никто не стремился. Обаянием он явно не был обременён. Доброго слова я о нём не услышала ни от кого.

Мне самой тоже приходилось посещать его кабинет. Говорил он обычно,

Депрессия здесь больше не живет

отведя взгляд в компьютер или вниз, в глаза не смотрел никогда. Он явно сторонился людей и все были уверены, что в жизни у него что-то не ладится, несмотря на высокую, и в прямом смысле тоже, - отдельный кабинет на третьем этаже, должность.

Вот он тот человек, решила я и направила свои мысли на него. Несмотря на то, что один раз он и меня довёл до слёз, меня не покидало ощущение, что где-то глубоко-глубоко в этом человеке есть что-то хорошее, что пока никому не видно. Я решила раскрасить жизнь этого человека яркими красками настолько, насколько это было в моих силах и в рамках мой должностной инструкции.

Взрослые люди обычно привыкают жить определенными шаблонами, которые кто-то когда-то установил, но, никто не знает этого кого-то, а следовать шаблонному мышлению – «это можно, а это не нужно», - умеют все. А почему бы не совершать поступки и деяния, которые другим могут показаться «идиотскими» и непонятными, но, зато жизнь вокруг становится интересной, яркой, и ты сам привносишь интерес в свою жизнь. И окружающим весело. А если ты ещё делаешь это по доброму, то чем больше ты себя преломляешь в этом направлении, тем больше в тебе света и тепла. В тебе просто не останется тёмных мыслей, свет перекроет их. Ещё Христос использовал «технику» преломления и получал результат, да ещё какой! Так почему бы и нам не воспользоваться его методом, ведь метод-то работает!

Итак, чтобы такое неординарное и хорошее сделать окружающим? Осмотрелась вокруг. Приближался очередной праздник — день защитника отечества и все мужчины нашего предприятия номинально причислялись к защитникам. А женская часть населения судорожно пыталась придумать, что же подарить своим защитникам? Мысли двигались в уже проторённом направлении — дезодорант, пена для бритья, ручка. Оригинальность не

Депрессия здесь больше не живет

посетила и наш отдел в тот день. Дошла очередь до того самого главного начальника. Первой реакцией отдела было - «Да мы его вообще поздравлять не будем! Мы и не поздравляли его никогда».

Пришлось приложить немалые усилия, чтобы мы забыли, хотя бы на время, о негативе, с которым связано его имя, и проявили о нём заботу. Ведь ему наверняка так плохо внутри и совсем не светло, поэтому он своим раздражением пытался прикрыть свой внутренний мир и никого туда не пускал.

Неординарность в действиях — хороший антидепрессант! Это я для себя поняла позже.

- А давайте свяжем и подарим ему тёплые вязаные носки и шарф, - вдруг пришло мне в голову.

- Да ты что! Это будет последний день нашей работы, - воскликнула старейшая сотрудница, а ещё двое присутствовавших дам посмотрели на меня недоумённо.

- Дезодоранты, ручки, - всё это неинтересно, стандартно, да и не нужно, - отставала я внезапно посетившую меня мысль. - Давайте подарим человеку что-то неординарное. Ну, кто ему ещё сделает такой подарок на работе? Да никто и никогда!

- А если он пошлёт нас с этими носочками? - не унималась наша дама. - Разве такие подарки дарят начальнику? Может лучше коньяк?

- Коньяк, — это тоже старо и предсказуемо. И кто установил правила, что можно дарить, а что нельзя? Не знаю как вы, а я сделаю человеку такой подарок искренне, без всяких издёвок. Человеку нужно тепло, в первую очередь, человеческое. А то, что внутри у него не очень тепло, видно невооружённым глазом. Давайте его согреем.

Депрессия здесь больше не живет

- А если он нас не так поймёт?

- Какая нам разница, как понимают люди наши действия. Главное, с каким отношением делаем это мы. А то, что мы и дальше будем работать под его руководством, даже не сомневайтесь!

Настал означенный календарем день защитника отечества. Начальник получил свою порцию мягкого тепла. Когда я вручала ему пакет, меня поразила его реакция, - как маленький ребёнок, он с любопытством сразу заглянул в него и после «спасибо» добавил - «приходите ещё».

Прошло еще два месяца с того дня. Все сотрудники нашего отдела также работали на своих местах. Но, наши сотрудницы стали замечать что-то странно-приятное за нашим начальником. Он стал разрешать то, что всегда запрещал, стал здороваться при встрече в коридоре, глядя в глаза, тон голоса стал человечнее. А ведь ещё несколько месяцев назад они видели в нём только монстра.

Отчего человек бывает злым, раздражённым? Зачастую, от неуверенности в себе. Да, даже большой начальник может быть не уверен в себе. Ему тоже может не хватать внимания, человеческого тепла, и над ним могут сгущаться тучи. Развеять тучи над головой другого человека, - это ли не антидепрессант, да к тому же с последствиями для тебя только приятными.

Ты садишься в кресло и понимаешь, что тебе хорошо и над твоей головой ясное небо. Развеив чёрные тучи над головой другого человека, ты и сам оказываешься под голубым, чистым небом, обретаешь уверенность в своих силах.

«Идиотизм предохраняет от самоубийства», - писал французский социолог Эмиль Дюркгейм. Вот уж действительно, иногда идиотские, со стороны окружающих, поступки уберегают тебя от перемалывания своих грустных

Депрессия здесь больше не живет

мыслей и их последствий. Тебе просто некогда грустить, твои мысли заняты тем, как бы показать другому человеку удивительность этой жизни, несмотря на мелкие нестыковки твоего понимания и реальности вокруг.

Депрессия здесь больше не живет



Антидепрессивная диета

- Где же брать вещества, благодаря которым мы чувствуем себя счастливее?
- Их надо вырабатывать.

Где взять исходные составляющие для выработки этих веществ?

Открываем холодильник, затем кухонный шкаф. Сколько исходных веществ для химических реакций нашего организма! И наш мозг сделает всё, что нужно, от нас лишь требуется немного помочь ему.

Для нормальной выработки серотонина в нашем меню должны присутствовать белки, жиры, углеводы, а также различные витамины и микроэлементы.

Продукты, повышающие психологический иммунитет:

- плоды ирги,
- морская капуста, рыба, устрицы, мидии;
- фундук и миндаль (разотрите грецкие орехи с мёдом в пропорции 1:1, готовый натуральный антидепрессант. Принимать смесь по чайной ложке за час до еды 3 раза в день 3 недели);
- витамин С (черная смородина, петрушка, клубника, перец, сырая красная капуста);
- индейка, курица;
- авокадо (1/2 плода в день, и мир уже не покажется вам таким мрачным и бессердечным);
- горчица (горчичное масло также повышает уровень серотонина);
- картофель (источник пополнения калия в организме (так же как и банан). Количество калия очень быстро снижается после перенесенных стрессов. Отварите в мундире 250 грамм картофеля и устраните последствия стресса);

Депрессия здесь больше не живет

- кинза, прекрасный стимулятор нервной системы;
- молоко (благодаря его перевариванию в организме образуются пептиды, также повышающие уровень серотонина в мозге);
- паприка (содержит массу веществ, активизирующих обменные процессы в мозге);
- смородина красная (стимулирует регенерацию клеток благодаря содержанию янтарной кислоты. стакан сока - отличное средство для снятия стресса и укрепления сил);
- тимьян (содержит цимол и карвакрол - отличные успокаивающие средства. На ночь две ст. ложки меда и 2 чайн. ложки тимьяна);
- курица и индейка;
- бобовые (фасоль и чечевица).

При депрессии человеку необходим витамин С. Обычно депрессия встречается у людей, имеющих недостаток фолиевой кислоты и витаминов В-комплекса, дефицит которых приводит к низкому уровню содержания в мозге серотонина. Апатия также является показателем дефицита железа в организме. Формирует депрессию и недостаточное потребление незаменимых жирных кислот, важных для поддержания стабильного настроения.

Поступающие в организм витамины не откладываются про запас, а сразу же усваиваются, поэтому организму нужна постоянная витаминная подпитка. Чтобы покрыть суточную потребность организма в витаминах, надо ежедневно съедать по 400 граммов фруктов и овощей.

Серотонин контролирует восприимчивость мозговых рецепторов к стрессовым гормонам адреналину и норадреналину. Поэтому у людей с пониженным уровнем серотонина малейшие негативные поводы вызывают

Депрессия здесь больше не живет

сильную стрессовую реакцию.

Для выработки серотонина в организме нужно:

- обеспечить поступление с пищей аминокислоты триптофана, которая нужна для непосредственного синтеза серотонина;

- обеспечить поступление глюкозы с углеводной пищей, что стимулирует выброс инсулина в кровь и, в свою очередь, приводит к стимуляции катаболизма белка в тканях и повышению уровня триптофана в крови.

Когда в организм поступает пища, в том числе содержащая триптофан, увеличивается выработка серотонина и настроение повышается.

Депрессия здесь больше не живет

Немного о психотерапии

Всё, о чём шла речь выше, каждый из нас может сделать сам. Но, каждому из нас в определенные периоды жизни нужен другой человек, или, другие люди, которые окажут поддержку, необходимую помощь, - помогут выйти из невыносимого состояния, помогут научиться жить. Да, иногда необходимо снова учиться жить. Иногда нужно вспомнить, как жить. И вот таким человеком может стать [психолог](#), или [психотерапевт](#). Это очень полезный человек в определенные периоды жизни. Нужно только найти своего психолога.

Вообще, кабинет психолога, - это особое пространство. Больше нигде у нас в жизни нет таких пространств. Есть разные, - пространство семьи, пространство друзей, пространство работы. Каждое из этих пространств имеет свои особенности, своё предназначение. Из каждого пространства мы что-то берем, что-то ему отдаем. А пространство встречи с психологом, - это особое пространство, отличающееся от других. В этом пространстве есть безопасность, есть принятие тебя с разными твоими чувствами и мыслями. В этом пространстве есть возможность научиться быть собой, и, возможно, перенести этот опыт в другие сферы своей жизни. Работа с профессиональным психологом в течение некоторого времени (нескольких месяцев), - это психотерапия.

Психотерапия – это для здоровых людей и не стоит пугаться этого слова. Я называю психотерапию профилактикой своего психического здоровья. Это как спортзал и здоровый образ жизни для тела. А для психики, для души, - психотерапия, это спортзал.

Психотерапия бывает индивидуальная и групповая. Индивидуальная – это когда вы встречаетесь с психологом/психотерапевтом раз в неделю (либо, раз в две недели). Периодичность встреч вы определяете со своим психологом.

Депрессия здесь больше не живет

Групповая психотерапия – это когда вы приходите на занятия в группу, - обычно, 5-10 человек. Ведут такие группы один психолог, или двое. На группу приходят люди, которые заботятся о своей душе.

Искать помощи, просить о помощи, - это нормально. Это значит, заботиться о себе.

Что эффективнее, индивидуальная, или групповая терапия?

И то, и другое, эффективно. Выбирать вам. А можно пробовать и то, и другое. Прислушивайтесь к себе. Присматривайтесь к тому, что видите вокруг. Иногда подсказки «выпрыгивают» прямо из ноутбука.

Ищите [психолога](#), если не получается самому справиться с какой-либо ситуацией. Ищите терапевтические группы. Это нормально. Это эффективно и полезно для психологического здоровья. Это реально помогает. Если внутри будет гармония и спокойствие, то и снаружи всё встанет на свои места.

Депрессия здесь больше не живет

Заключение

Несмотря на все диагнозы, анализы, справки, рецепты, направления на лечение, - депрессию победить можно. А также возможно жить хорошо, а вернее счастливо и делать счастливыми окружающих вас людей. Можно быть светом для этих людей, можно быть тем огнём, который зажжёт их жизни. Всё это возможно, даже если вам поставили диагноз – депрессия. И не слушайте больше никого. Смотрите поверх всех слов неверия, сомнения, хронического диагноза, периодически случающихся кризисов. Даже если они и будут наступать вас, но происходить это будет всё реже и реже и продолжительность их будет сокращаться, накал внутренних страстей будет ослабевать, а вернее направляться в продуктивное русло продуктивной жизни.

Все средства борьбы с депрессией хороши в качестве профилактического средства. В период кризиса что-то может и не помочь, но здесь нужно признаться себе, что кризисы бывают и ничего с этим не поделаешь. Вы же победитель и всё можете одолеть. Любой кризис вам по плечу. Тем более, вы знаете, что не одиноки и есть человек, который поможет выйти из депрессии.

Мы сами создаём свою философию жизни, философию жизни без депрессии или философию жизни, несмотря на депрессию.

Что такое философия?

Это система взглядов на этот мир конкретного человека его конкретными глазами. Не смотрите на этот мир глазами других людей, создайте свой взгляд, свой новый взгляд. Усилием воли снимайте с глаз пелену печали, пелену тоски, пелену страхов, пелену неверия в себя, пелену вины, пелену тревоги. Снимайте со своего тела покрывала хронической усталости, бессилия, неспособности подняться с постели.

Депрессия здесь больше не живет

Авраам Линкольн считал, что большинство людей счастливы настолько, насколько они решили быть счастливыми. Перефразируя его высказывание можно сказать, что мы настолько умеем управляться с депрессией, насколько сами решили дать ей шанс в нашей жизни или решили не давать ей никаких шансов.



Депрессия здесь больше не живет



Об авторе

Любицкая Оксана Григорьевна

Практикующий психолог, клиент-центрированный терапевт, консультант по психологии бесплодия и вынашивания беременности.

Выпускница Института психотерапии и консультирования «Гармония» (г. Санкт-Петербург). Член Восточно-европейской ассоциации экзистенциальной терапии.

Победитель Всероссийского психологического конкурса «Психология XXI» (программа по работе с бесплодием).

Я консультирую по скайпу и при личной встрече. Записаться на консультацию можно по электронной почте - oksanalbtsk@gmail.com

Моя страница в Контакте vk.com/oksanalbtsk

Моя страница в Фейсбуке <https://www.facebook.com/oksanalbtsk>