

Здоровые способы избавления от депрессии.

Ко дню психического здоровья (пресс-релиз)

Если вас охватило чувство печали, безнадежности и собственной бесполезности, возможно, вы страдаете от депрессии. Депрессия отличается от плохого настроения или огорчения из-за неудачно прошедшей недели тем, что представляет собой подрывающее силы человека расстройство, которое мешает ему получать удовольствие от жизни. Несмотря на то, что возвращение к прежнему счастливому состоянию может показаться трудной задачей, депрессию можно взять под контроль и встать на путь восстановления с помощью укрепления социальной поддержки, изменения образа мышления, улучшения физического состояния здоровья и применения здоровых методов избавления от депрессии.

Здоровые способы избавления от депрессии

1. Вспомните забытое хобби. Распространенный симптом депрессии – отсутствие желания заниматься тем, что раньше приносило вам удовольствие. Не продолжайте избегать таких видов активности, проявите инициативу и займитесь ими снова! Если вы когда-то любили читать, заниматься спортом или ходить в походы, вспомните забытое и постоянно поддерживайте свое хобби.

Если вы решите, что старое хобби вам не подходит, выберите себе новое. Обратите внимание на какие-нибудь интересные занятия или опробуйте что-то такое, что всегда вас интересовало. Подумайте об уроках рисования и о смелых видах активности – это отличный способ облегчить депрессию.

Занимайтесь хобби, когда у вас будет для этого время. Сначала вам может быть немного скучно, но со временем вы снова станете получать удовольствие, и с нетерпением будете ждать каждого очередного шанса позаниматься любимым делом.

2. Дышите свежим воздухом. Вырабатываемый под солнечными лучами витамин D, как было доказано, помогает бороться с депрессией. Проводите на улице не менее 30 минут в день и купайтесь в солнечных лучах, которые насыщают организм витамином D. Либо можно просто принимать этот витамин в виде таблеток.

Лучше всего наслаждаться солнцем в каком-нибудь парке или природном заповеднике, чтобы сочетать пользу солнца с пользой, которую дает созерцание красоты природы. Когда человек находится на свежем воздухе рядом с животными и растениями, у него зарождается воодушевление, возникает прилив сил и улучшается концентрация.

Солнечный свет также помогает организму регулировать циркадные ритмы, которые контролируют режим сна и бодрствования. Поэтому бывающий на свежем воздухе человек становится бодрее днем и сонливее ночью, то есть получает необходимую ему энергию в самое подходящее время.

Если там, где вы живете, постоянно дождливо и пасмурно, подумайте об ультрафиолетовой терапии, которая осуществляется с применением специальной лампы,

имитирующей солнечные лучи. Благодаря подобной терапии вы сможете поднять свое настроение.

3. Практикуйте осознанную медитацию. По данным исследований, осознанная медитация способна ослаблять депрессию и тревожность. Практика медитации позволит вам натренировать разум успешно распознавать негативные и непродуктивные мысли, чтобы не принимать их всерьез.

Во время осознанной медитации необходимо принять комфортную сидячую позу и сконцентрироваться на дыхании. Когда вы будете сидеть и дышать, постарайтесь настроиться на текущий момент, понять свои тревоги или негативные мысли и признать, что это всего лишь мысли, а не реальность.

Медитация требует времени и практики. У вас уйдет некоторое время только на то, чтобы научиться концентрироваться на текущем моменте, особенно если вам свойственно погружаться в прошлое или тревожиться о будущем. Постарайтесь сохранять терпение и помнить о том, что медитация чрезвычайно эффективна, если заниматься ею регулярно.

4. Начните ухаживать за каким-нибудь живым существом. Исследования показали, что люди, ухаживающие за живым существом (растением или питомцем), восстанавливаются от депрессии заметно быстрее чем тем, кому не о ком заботиться. Разбейте небольшой огорожок, купите красивое комнатное растение или заведите себе золотую рыбку и ухаживайте за ней. Та маленькая жизнь, за которую вам придется нести ответственность, обеспечит вас определенными заботами, поэтому у вас будет больше оснований стремиться к большей продуктивности в дневное время.

В данном случае совсем не обязательно бросаться покупать щенка хаски; для восстановления психического состояния вполне достаточно будет небольшого растения или маленького питомца. Тем не менее, если вы подумывали о каком-то конкретном питомце еще до депрессии, то сейчас самое время это сделать.

Можно начать на добровольной основе помогать местной животноводческой ферме или даже одолжить питомца у друзей, чтобы обеспечить себе контакт с животным, но не вваливать на себя полную ответственность, которую несет настоящий хозяин животного. Ежедневно проводите по несколько часов в общении с выбранным вами животным, чтобы снизить тревожность и депрессию.

5. Займитесь волонтерской деятельностью. Оказание помощи другим может быть сильным стимулятором позитива и чувства благополучия. Обратите свое внимание на местные организации, которым требуется поддержка волонтеров, и потратьте время на работу с ними. Помощь в благотворительной столовой или участие в городских субботниках по очистке парков позволит вам заняться чем-то полезным вне дома, даст возможность ощутить свою полезность и предоставит шанс расширить социальные контакты.

Попробуйте убить одним выстрелом двух зайцев и станьте добровольцем там, где в состоянии депрессии можно получить дополнительный терапевтический эффект. Например, станьте волонтером в приюте для животных, чтобы иметь возможность общаться с животными, или начните регулярно подметать и убирать близлежащую территорию, чтобы одновременно получить ежедневную порцию физической нагрузки и солнечных лучей.

Начинайте с малого, чтобы не перегрузить себя на начальном этапе. Перегруженный режим жизни сделает ее менее приятной и снизит вероятность того, что вы сможете и в дальнейшем продолжить все начатое. Например, начните с одного-двух часов волонтерской работы в неделю и постепенно увеличивайте их количество, если вам действительно это нравится.

б. Используйте приемы релаксации. Ключевой составляющей депрессии является тревожность, поэтому разумно будет предпринять меры, чтобы снизить тревожность с помощью релаксации. Сюда в том числе относится необходимость избегать тех стрессовых факторов, которые известным образом связаны с вашей депрессией (в частности, определенных людей и проблем на работе).

Принимайте успокаивающие ванны, ходите в спа, читайте книги – делайте все то, что помогает вам расслабиться.

Кроме того, можно изучить технику прогрессивной мышечной релаксации, которая заключается в последовательном попеременном напряжении и расслаблении отдельных групп мышц, начиная от кончиков пальцев ног и заканчивая лицом. Постепенное снятие напряжения позволяет облегчить стресс и стимулирует расслабление организма.

Советы:

Отслеживайте сделанные вами перемены в жизни, чтобы узнать, какие из них являются для вас действенными, а какие – нет. Это поможет вам сохранить позитивные жизненные изменения и избавиться от всего того, что сказывается на вас не лучшим образом.

Постоянно находите себе какое-нибудь занятие.

Выявление причины депрессии (самостоятельно или с помощью психотерапевта) позволит вам лучше понять возможные способы избавления от нее.

Предупреждения

Если вас посещают суицидальные мысли, немедленно позвоните по телефону психологической поддержки или обратитесь к психиатру в местной поликлинике.

Подготовила врач-терапевт (участковый)

Романова М.Г. молодой специалист.