

Депрессия

Не просто грусть...

Оуэн Джонс



Depression



1. Депрессия

Вы никогда не чувствуете, что все хорошо? Вам никогда не хочется быть с другими? Ничто в мире вас не радует? Если вы уже давно страдаете от чувства грусти, вам следует признать, что это приступы депрессии, и пройти обследование у врача.

Депрессия, или периоды затяжной грусти, на самом деле довольно распространенное явление в Соединенных Штатах. Примерно 9,5% населения Америки страдает от этого заболевания, и не все из страдающих этим расстройством проходят лечение, поэтому депрессия и ее побочные эффекты продолжают быть бременем для многих людей. Многим кажется, что депрессия лечится довольно просто, но на самом деле, чтобы вылечить депрессию, недостаточно просто поднять настроение.

Депрессия может легко повлиять на обычную повседневную деятельность человека и на его ежедневную активность. Вскоре после начала человек может почувствовать себя «выжатой тряпкой» и начать избегать общения с другими людьми. Ранее счастливый человек превращается в неуверенного и уставшего от мира. Однако жертвами этого расстройства становятся не только человек, страдающий от депрессии: болезнь затронет также его друзей, семью и коллег.

Когда близкие депрессивного человека замечают изменения в его характере – часто он просто перестает заботиться о себе, и кажется, что все представляет для него большую трудность – это может негативно сказаться и на них.

К счастью, депрессию можно вылечить, но, как и в случае с другими заболеваниями, чем раньше она будет диагностирована, тем лучше. Депрессивные состояния можно лечить с помощью терапии и лекарств. Иногда необходимо обратиться к психиатру, но в первую очередь вы должны обратиться к терапевту, который при необходимости направит вас к нему.

Возможно, из-за того, что депрессия так распространена, многие страдающие ею люди не осознают своего состояния, даже когда это

видят все остальные. Поэтому необходимо быть честным с самим собой, чтобы сделать первые шаги к излечению болезни. Не упускайте из виду наиболее распространенные симптомы депрессии. К ним относятся внезапное нехарактерное поведение, например, потеря интереса к своим хобби, спорту или увлечениям; желание оставаться в постели; неспособность заснуть; антисоциальное поведение; одержимость грустными темами или даже темой смерти.

Существуют и другие симптомы, но если вы наблюдаете у себя или кого-то из ваших знакомых несколько из перечисленных симптомов, следует немедленно обратиться к врачу, потому что промедление может быть смертельно опасным.

Депрессия не должна быть чем-то постыдным. Люди боятся социального клейма психического заболевания, но вместо того, чтобы притворяться, что проблемы не существует, им следует взять свою жизнь в свои руки, посмотреть в лицо депрессии и бороться с ней с помощью врачей. Сейчас стигматизация гораздо меньше, чем даже десять лет назад. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее впустую, поэтому если вы подозреваете, что вы или ваш близкий человек страдает от депрессии, не пугайтесь этого, а посетите своего терапевта и начните лечить ее немедленно.

2. Депрессия и гнев

Депрессия и тревога, по общему признанию, являются двумя основными причинами неконтролируемого гнева. Если человек постоянно беспокоится о вещах, которые он не может контролировать, это часто приводит к депрессии. В результате у него возникает ощущение, что надежды нет, и вскоре депрессия оказывает свое разрушительное воздействие на его жизнь, в результате чего он погружается в мир хаоса.

Умение контролировать свои эмоции дает хорошие результаты. Если вам кажется, что мир вокруг вас рушится, то, скорее всего, вы мыслите негативно, что провоцирует депрессию и тревогу. В этой статье мы рассмотрим некоторые приемы, которые помогут вам справиться с тревогой и депрессией и тем самым предотвратить неконтролируемый гнев.

Для начала давайте посмотрим на ваши симптомы. Чувствуете ли вы, что сходите с ума? Слышите ли вы крик в своей голове: «Я больше не могу»? Вам кажется, что кто-то пытается достать вас? Считаете ли вы, что люди смотрят на вас как на сумасшедшего? Если вы испытываете хотя бы один из этих симптомов или мыслей, то, скорее всего, вам грозит тревога и депрессия.

Если вы не можете найти способ думать по-другому, то ваш гнев, вероятно, станет очевидным, когда ваши эмоции выйдут из-под контроля. Вместо того чтобы говорить себе, что вы сошли с ума, почему бы не сказать себе, что ваше эмоциональное расстройство временно, и что вам нужно разрешить ситуацию? Внимательно изучите все проблемные области и поищите в памяти ответы на свои вопросы. Анализ часто открывает двери к ресурсам, которые вы могли не заметить.

Если вам кажется, что кто-то преследует вас, возможно, у вас химический дисбаланс или психическое заболевание. Почему бы не посетить врача или специалиста по психическому здоровью, чтобы узнать больше о своих симптомах и найти способ вернуть себе контроль

над своей жизнью? На ваш разум влияют тревога и депрессия, и иногда химический дисбаланс вызывает необычные мысли.

Если вам кажется, что люди считают вас сумасшедшим, вспомните, что у большинства из них есть свои проблемы и им некогда анализировать вас как личность. Когда вы входите в комнату и вам кажется, что люди смотрят на вас, вспомните, что для людей естественно замечать движение вокруг себя, убеждаться, что все в порядке, а затем возвращаться к своим делам.

Когда наступают трудные времена, это не значит, что наступил конец света, хотя иногда может показаться именно так. Если вам трудно оплачивать счета, вы боретесь за сохранение семьи или испытываете трудности с детьми, вспомните, что все мы в какой-то момент жизни сталкиваемся с подобными проблемами.

Ваши дети сводят вас с ума? Если да, сделайте перерыв. Займитесь чем-нибудь интересным или сделайте зарядку. Это часто снимает стресс, который приводит к тревоге, депрессии и гневу. Жизнь слишком коротка, чтобы беспокоиться о том, над чем вы не властны. Если у вас есть проблемы, ответы на них находятся внутри вас, поэтому стоит уделить внимание своим мыслям.

Если вы с трудом достигаете поставленных целей, возможно, вам будет проще разбить их на более мелкие сегменты и медленно работать над их достижением. Если вы поставите перед собой разумные цели, вам не придется напряженно размышлять о том, как найти способ достичь огромной цели.

Важно каждый день баловать себя. Купите себе шоколад, мороженое или что-то еще и изучите несколько техник релаксации, которые принесут пользу как вашему разуму, так и телу. Если вы чувствуете себя подавленным, возможно, вам стоит освоить дыхательные упражнения из йоги. Устройтесь на диване и посмотрите любимый фильм – это благотворно повлияет на ваш разум и тело. Научитесь концентрироваться на том, что вы делаете, вместо того чтобы беспокоиться о том, чего вы не делаете. Это часто проясняет разум и помогает расслабиться.

You've Just Finished your Free Sample

Enjoyed the preview?

Buy: <http://www.ebooks2go.com>