

## Депрессия. Как выйти из депрессии самостоятельно: советы психолога

*Депрессия* – это серьёзное психическое расстройство, которое сопровождается упадком настроения, утратой способности радоваться, а порой даже и желанием жить. Люди, столкнувшиеся с ней, страдают заниженной (минимальной, если быть точнее) самооценкой, изрядным пессимизмом и апатией. И это – лишь малая часть того, что сопровождает это расстройство. И никто из нас или наших близких не застрахован от данного расстройства. Потому крайне важно знать, как выйти из депрессии самостоятельно.

Советы психолога – именно то, что поможет найти ответы на этот вопрос.

### *О переживаниях*

Психическое расстройство всегда сопровождается сильными переживаниями, душевной болью, истерикой и «самокопанием». Это естественно. Данный период нужно пережить. Но ни в коем случае нельзя допустить того, чтобы он затянулся. Хотя многим подавленным людям кажется, что начать разбираться в причинах, которые вызвали депрессию – это хорошая идея. Но нет. Это бесполезно и к тому же опасно. Во-первых, нужно понять, что ничего изменить уже не получится. А вот начав копаться в воспоминаниях, человек лишь заставит себя заново пережить массу неприятных моментов. И это только усугубляет его состояние. Потому что у человека не получится найти того ответа, который его устроит и успокоит. Он будет лишь прокручивать ситуацию в голове раз за разом, ухудшая своё и без того плачевное состояние.

Но тогда как выйти из депрессии самостоятельно? Советы психолога таковы: нужно всё забыть. Все плохие мысли надо отогнать от себя, как назойливых мух. Может быть, потом когда-нибудь и получится отыскать ответ на волнующий вопрос. Но это случится позже. Когда разум будет чист, как и душа. А во время расстройства нужно отвлекать себя всеми возможными способами. Чтением книг, просмотром фильмов и сериалов, любимым хобби. Но лучший способ – это смена обстановки.



### *Уехать и забыть*

Это действительно самый лучший и действенный вариант. Потому его следует выделить отдельно. Как выйти из депрессии самостоятельно? Нужно оставить причину её возникновения позади. Собрать вещи и отправиться в путешествие. В другую страну – к морю или горам. Или как минимум в незнакомый город. Лучше всего – на природу. Почему? Потому что на её лоне очень сложно впасть в уныние.

Уезжая, человек стремится к новой жизни и свежим впечатлениям. Конечно, кому-то может показаться, что его расстройство слишком велико – и никакое путешествие не в силах помочь. Но это не так. Он приедет в место, не запятнанное воспоминаниями. Это – тот самый чистый лист бумаги, о начале жизни с которого все так любят говорить. Человек обретёт чувство защищённости и уединения. А вот если он останется у себя, то проблемы его просто поглотят. Просыпаясь, человек будет видеть надоевший потолок, опостылевший вид из окна, раздражающую обстановку. Каждая мелочь (даже то, что раньше радовало) будет лишним раз угнетать его состояние. Он будет будто бы «мариноваться» в депрессии. Чтобы этого избежать, надо уехать, убрав на задний план всё, что кажется важным. В этот период самое главное – справиться с гнётом и расстройством. Остальное неважно.

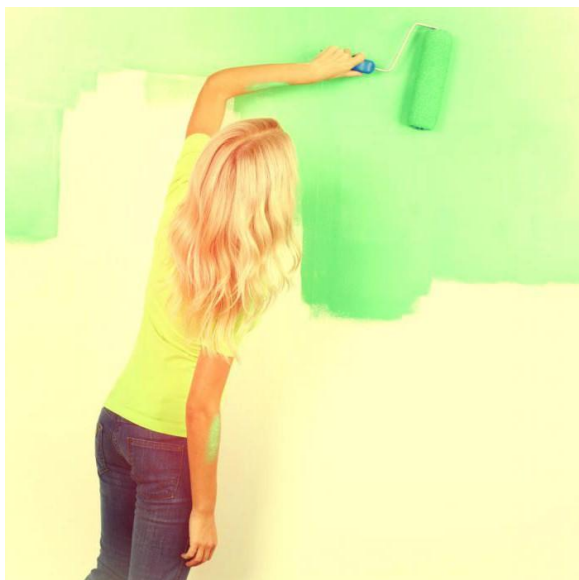
### *Рутинa*

Есть ещё и другие способы, ознакомившись с которыми, можно понять, как выйти из депрессии самостоятельно. Один из них заключается в избавлении от рутины. Как уже было сказано выше, в период расстройства человека раздражает абсолютно всё. Но в особенности – его жизненный распорядок. Если пришёл тот момент, когда кажется, что каждый день происходит одно и то же, и жизнь всё больше смахивает на вращение белки в колесе – пора меняться. Первым делом нужно избавиться от гиперактивности. Если день расписан по секундам, то надо сменить распорядок. Опять-таки – уехать в отпуск, причем выключив телефон и оставив дома все цифровые средства коммуникации.

Если нет возможности организовать себе внеплановый длительный отдых, то надо как минимум расставить приоритеты. Распыляться на мелочи не нужно – это лишняя трата и без того иссякающих сил, которая влечёт лишь ухудшение морального состояния. Выше уже говорилось – надо отвлекаться. Это – рекомендация, которую содержат все советы вышедших из депрессии. И лучший способ отвлечься заключается в смене привычного жизненного уклада. И в разбавлении своего существования новым видом деятельности. Если человек когда-то хотел обучиться азам латинских танцев – самое время записаться на курсы. Нет желания? Оно появится в процессе. Все силы и мысли человека переключатся с самокопаний и душевных переживаний на изучение нового рода деятельности. Так и расстройство понемногу начнёт отступать.

## *Преображение*

Многие люди интересуются – что, если поездка и отпуск не представляются возможными? Как помочь себе выйти из депрессии в таком случае? Что ж, выход есть. Придётся в таком случае найти в себе силы и сменить обстановку у себя дома. Есть такое понятие, как светотерапия. Всем известно, что подавленные, мрачные люди окружают себя темнотой и чёрным цветом. Первое время, конечно, этого хочется, но потом придется окружить себя светом и яркими оттенками, если хочется избавиться от подавленного состояния. Понадобится отказаться от тяжелых плотных штор и сказать «да» открытым окнам. Нужно впустить в свой дом свет, сделать ремонт – как минимум новые обои поклеить. Так и отвлечься получится. Ещё не стоит отказывать себе в удовольствии, купить новые, яркие аксессуары, способные украсить дом. Это могут быть лампы, светильники, статуэтки, картины. А ещё нужно окружить себя приятными и полезными запахами. Это называется ароматерапией. Эфирные масла, запах которых проникает внутрь нас через носовые мембраны, способны повлиять на настроение человека. Улучшить состояние сможет аромат бергамота, базилика, кориандра, ели, жасмина, душицы, мандарина, апельсина, лимонника, гвоздики и корицы. Накупив массу разных флакончиков, стоит каждый день заправлять ароматическую лампу новым эфирным маслом (чтобы внести разнообразие и избежать привыкания). Но не стоит ограничиваться лишь этим. Также хорошо помогают ароматические ванны – с маслами и солями, в романтической обстановке со свечами, пеной, чашкой кофе/чая и приглушенным светом. Это – целый симбиоз релакса, каждая составляющая которого благотворно влияет на состояние человека, помогает расслабиться и отвлечься.



## *Больше серотонина*

Рассказывая о том, как самому выйти из депрессии, необходимо отметить вниманием то, что это состояние является кое-чем большим, чем просто расстройство. Зачастую оно сопровождается сильной нехваткой серотонина. Который известен большинству как гормон счастья. И его

количество в период расстройства необходимо увеличивать. Во-первых, нужно высыпаться. Всем хорошо известно, что норма сна – 1/3 суток. Многие, конечно, в момент депрессии страдают бессонницей, но с ней можно справиться при помощи снотворного. И как минимум 7 часов надо уделять на ночное восстановление организма. Потому что именно из-за недосыпа наш мозг перестаёт воспринимать новую информацию и провоцирует нас на тоску, разочарование и раздражительность. Ещё необходимо пересмотреть свой рацион. Не помешает добавить в него продукты, которые содержат магний, витамины B6 и B, кальций и омега-3 жирные кислоты. И, конечно, больше полезной пищи – фруктов, свежесжатых фрешей, овощей. Игнорировать потребности своего тела тоже нельзя. Конечно, мало чего хочется в период расстройства, но утренняя зарядка, бег на свежем воздухе и интимная близость (если таковая возможна) помогут избежать усугубления состояния.

### *Поиск смысла жизни*

Человек, пребывая в состоянии психического расстройства, нередко начинает считать своё существование бессмысленным. Даже если на самом деле, объективно, это не так. Впрочем, такое состояние не удивительно. Но если ничего не хочется в силу своей надуманной ничтожности – как выйти из депрессии самостоятельно? Советы можно услышать такие – необходимо найти новый смысл жизни. А если быть точнее, причину, по которой хотелось бы просыпаться с утра. Новый смысл жизни не обязательно должен быть глобальным или масштабным. Многие заводят домашнего питомца – так они начинают чувствовать ответственность за «меньшего брата», и подавленное состояние отступает. Кстати, животные – отличные помощники в плане выхода из депрессии. Они несут радость, позитив и любовь. Человек перестаёт чувствовать себе одиноко, обретает искреннего друга, который способен скрасить вечер и поднять настроение. Впрочем, если завести животное не получается, то можно найти свой смысл жизни по-другому. А именно – просто обратить своё внимание на то, ради чего хотелось бы существовать. Вот, как выйти из депрессии самостоятельно. Советы психолога уверяют – когда человек находит то, ради чего хочется просыпаться, его проблемы начинают медленно отступать на задний план, а потом он с удивлением осознаёт, что ему уже не хочется заниматься самокопанием и страдать. Осталось лишь желание жить.



### *Женская депрессия*

Психические расстройства чаще встречаются у представительниц прекрасной части человечества. У них несколько иные носит депрессия симптомы. У женщин вопрос: «Как выйти из депрессии?» встречается довольно часто. Если она ею и не страдает, то опасается. И это нормально, знать ответ на этот вопрос необходимо. У девушек расстройства напрямую связаны с гормональными нарушениями. Которые несёт в себе менструальный цикл, беременность, роды и климакс. И у каждой всё проявляется по-разному. Некоторым везёт, и всё вышеперечисленное они переживают без видимых последствий. Но большинству приходится справляться с расстройствами. И нередко очень большую степень тяжести несёт депрессия. Симптомы у женщин (как выйти из состояния – будет сказано чуть позже) разные. Но все примерно одинаковые. Взять, к примеру, самое популярное расстройство – послеродовое. В среднем оно длится около полугода. Но у некоторых затягивается на несколько лет. Причины расстройства заключается в резком изменении привычного жизненного уклада. Женщина становится матерью, на её плечи ложится огромная ответственность – вырастить нового, достойного члена общества, на что уйдёт, по сути, 18 лет. Сейчас такое время, что мало кто это осознаёт заранее (что, конечно же, неправильно). И после родов женщина понимает – назад дороги нет. Теперь она обязана посвятить себя воспитанию и уходу за ребёнком. Ей придётся отказаться от отдыха и развлечений (во всяком случае, в первые годы). К этому прибавляется ухудшение внешнего вида, недосып, безумный ритм жизни, нередко – давление со стороны родственников, вечные советы и пониженное внимание мужа. Конечно, это не каждый случай, но в большинстве ситуаций всё именно так и происходит. И какие предполагает депрессия симптомы у женщин? Как выйти? Советы разные. В данном случае «уехать и забыть» не получится – лучше прибегнуть к помощи специалистов, поскольку проявления состояния серьёзные. Это максимальная самокритика, регулярные (нередко постоянные) истерики со слезами, отсутствие интереса к жизни и обществу, ухудшающаяся память, затруднение в принятии самостоятельных решений, нарушенный сон,

«сливающиеся» сутки, хроническая усталость, мигрень, слабость, боли в сердце.

### *Мужская депрессия (симптомы)*



Выйти советы врачей из этого состояния помогают. Самое главное – обратиться к ним. И если девушки не стесняются записаться на приём к врачу, то вот у мужчин с этим больше проблем. Всё понятно – представители сильной половины человечества не хотят показаться слабыми. Но ведь в походе к специалисту нет ничего зазорного. Первым делом нужно понять это. У мужчин расстройство проявляется очевидно. В подавляющем большинстве случаев они начинают систематически употреблять спиртные напитки или наркотические препараты (иногда – и то и другое), увлекаться азартными играми, и проявлять агрессивное, нестабильное поведение. И подобные «попытки отвлечься» могут лишь ненадолго заглушить боль и переживания. Но, чаще всего, всё перечисленное лишь усугубляет состояние, а к душевным проблемам прибавляются ещё физиологические. В таком случае как выйти из депрессии самостоятельно? Женщине это сделать трудно, а мужчине – тем более. Без помощи специалистов или как минимум близкого человека это не представляется возможным. Либо у него должен быть очень мощный, твёрдый внутренний стержень.

### *Профессиональная помощь*

Психические расстройства разнохарактерны. Некоторые бывают настолько тяжёлыми, что справиться с ними самостоятельно не представляется возможным. Определённые состояния очень опасны – иногда даже не только для человека, ими страдающего. Некоторые расстройства вызывают регулярные мысли о суициды, и многие из них, к сожалению, реализуются. А психопатическая депрессия и вовсе влечет за собой бред и галлюцинации. В подобных случаях важно вовремя обратиться за помощью. В данных ситуациях просто нет ответа на вопрос о том, как выйти из депрессии самостоятельно. Советы психолога-профессионала действительно могут помочь. Тренинги, консультация, терапия – сегодня существует масса действенных способов. В особенных случаях назначаются антидепрессанты. Это – такая группа препаратов, которая используется для лечения

психических расстройств. Безопасные и эффективные средства, не вызывающие привыкания и побочных эффектов. Только их назначает специалист, так как выбор антидепрессантов велик. И дозировку тоже определяет он. В выборе препаратов важен возраст пациента, половая принадлежность, особенности его расстройства, индивидуальная переносимость тех или иных лекарств и т. д.



### *Почему важна помощь специалиста?*

Как можно было понять, немало последствий влечёт всё, отмеченное вниманием выше - расстройство, депрессия, симптомы у женщин. Как выйти? Советы недаром рекомендуют обратиться за помощью к специалисту. Потому что первое, что надо при таких ситуациях сделать – так это выяснить тип депрессии. У девушки она может быть генетической. Если по её линии встречалось психическое заболевание, то не исключено, что и она им страдает. Это лечится совсем иначе, чем, например, пресловутое послеродовое расстройство. Есть ещё биохимические факторы. Врачи говорят, что женщины, подверженные сильному расстройству, отличаются совершенно другими процессами, происходящими в их мозгу. Потому что оно может быть вызвано приёмом гормональных препаратов или других лекарств. Это не исключено. Именно поэтому так важно приём каждого медикамента согласовывать с высококвалифицированным специалистом. Но самый главный «спусковой механизм», который вызывает расстройство – это стресс, исходящий из окружающего мира. Тут помогают вдохновляющие речи близких людей, все пресловутые методы, а также рекомендации специалистов по такой объёмной теме, как депрессия. Выйти советы врачей из этого состояния помогают. Ведь специалисты умеют объективно взглянуть на ситуацию. А случай, порой, может быть банальным (но не значит, что не приносящим боль). Это уход любимого человека, конфликты с близкими или родственниками, финансовые неприятности, увольнение, невозможность самореализации, отсутствие личной жизни. У одних получается справиться со всем этим самостоятельно – другим же необходимы советы психолога. Как выйти из депрессии, можно определить, лишь изучив индивидуальность случая.

### *Полезные рекомендации*

Стоит перечислить ещё некоторые советы, которые способны направить человека на выход из такого плачевного состояния, как депрессия. Симптомы у женщин, как выйти самостоятельно из такого состояния, что нужно для этого делать – всё было перечислено выше. Но это – детали. А есть краткие и полезные рекомендации, которые надо держать в голове, как экстренную психологическую помощь. Во-первых, надо принять ответственность за своё состояние на себя. Ждать помощи со стороны не нужно – необходимо сразу попытаться взять ситуацию под личный контроль. Во-вторых, потребуется найти мотивацию. Вдохновение – это важно. Кроется оно в музыке, кинофильмах и сериалах. В-третьих, потребуется избавиться от одиночества, даже если этого делать не хочется. Общение полезно. К тому же от других людей нередко можно принять помощь и полезные рекомендации, которые помогут из такого состояния, как депрессия, выйти. Советы врачей ещё указывают на то, что каждому страдающему расстройством человеку необходимо заняться бескорыстным свершением добрых дел. Зачем? Потому что, проявляя любовь к остальным, удастся получить взамен то же самое. А ведь всегда приятно ощущать благодарность, дружелюбие и приветливость, исходящую от других. В душе просыпается нечто, уверяющее на подсознательном уровне – смысл жить есть.