

# Как выходить из депрессии самостоятельно

Депрессия – это психическое состояние, которое подавляет нашу жизнь, мешает быть самим собой и испытывается рядом характерных симптомов.

## Причины появления:

- диета;
- сбитый режим;
- твои причинные и беспричинные ожидания;
- ответственность;
- избегание проблем;
- самобичевание;
- негативное мышление;
- осуждение других;
- попытки изменить других;
- попытки угодить другим;
- сравнение себя с другими;
- выделение себя среди других;
- привязанность к людям / вещам;
- зависимость от результата;
- плохой социальный круг – неосознанные люди, энергетические вампиры;
- переживание о вещах, которые еще даже не случились;
- делание вещей, которые вам не нравятся.

## **13 полезных осознаний:**

### **1. Прими себя в том состоянии, в каком ты сейчас.**

- Не нужно избегать плохого состояния и бороться с ним, это ухудшает самочувствие еще сильнее.
- Ты борешься и тем самым наносишь вред самому себе и своим социальным навыкам.
- Депрессия – это нормальное явление.
- Особенно для людей кто занимается саморазвитием, работает, не высыпается – это часть вашего роста, вашего пути.
- Депрессия уходит так же быстро, как и приходит.

*Скажи себе: Есть то, что есть.*

*Может это и неприятно, но это все временно и пройдет! Я буду двигаться дальше.*

### **2. Перенаправь свой фокус на другие занятия:**

- займись тренировками в зале;
- плавание;
- катание на велосипеде;
- путешествие;
- чтение книг.

### **3. Меньше цепляйся за позитивные эмоции, не бойся их потерять.**

**1. Не старайся быть идеальным в эмоциональном плане.** Когда ты сопротивляешься появлению плохих эмоций, ты только усиливаешь их появление.

**2. Многие люди гонятся за эмоциями, за состоянием** – за тем, что приходит и уходит и непостоянно. Если ты не так сильно трепещешь и пребываешь в восторге от позитивных эмоций, то именно тогда ты будешь меньше страдать депрессией, и тебя не так будут задевать негативные эмоции.

**3. Когда ты на эмоциональном пике,** просто наслаждайся позитивными эмоциями и отдавай себе отчет в том, что это не будет длиться вечно.

### **4. Сходи в любое социальное место и пообщайся с новыми людьми: поделись своей проблемой и позволь им помочь тебе.**

- Ты идешь туда, будучи готовым принять другие позитивные эмоции людей через себя.
- Ты держишь фокус только на позитивных людях, а на других не обращаешь внимания и не видишь их.
- Когда ты позволяешь другим позитивно на тебя воздействовать, вытесняются страхи, беспокойства и все негативные эмоции.

### **5. Высыпайтесь и уделяйте сну 8 часов, чтобы появилось много энергии в теле.**

- Когда вы спите, вы восполняете свою жизненную энергию.
- У вас отключается внутренний диалог.
- Во сне у вас уже нет беспокойств, которые вас тревожат в реальности.
- Во сне нет прошлого и нет памяти о плохом прошлом, как и нет будущего.

**6. Не проецируйте будущее и уберите фокус прошлого: работайте с тем, что имеете сейчас.**

**7. Ключ для тех, кто потерял страсть к жизни и увидел ее бессмысленной.**

1. Наполни жизнь собственными смыслами
2. Чем больше смыслов ты придашь собственной жизни, тем более насыщенной и интересной она будет.

**Не делай себя жертвой особенных обстоятельств, сделай выбор двигаться дальше.**

**8. Находи преимущества даже в негативном, тренируй ум рефлексивно переворачивать любую проблему в шутку и забаву.**

- Смейся над самим собой.
- Умей смеяться над тем, как ты облажался.
- Смейся над тем, как ты пытаешься исполнять роль страдающего.
- Учись находить преимущества даже в негативном.

**9. Почаще выбирайся из дома подышать свежим воздухом.**

Почему важно дышать свежим воздухом и выходить на улицу:

- укрепление иммунитета;
- расслабление и покой для нервов;
- он способствует хорошему сну;
- становится лучше кровоснабжение;
- ускоряется обмен веществ в теле;
- долгие прогулки повышают аппетит.

**10. Сделай противоположное и обратное тому, что депрессия говорит тебе делать.**

1. Если ты проснулся и думаешь: «Я наверно останусь лежать в кровати целый день», то теперь ты делаешь все наоборот!
2. Ты не слушаешь депрессию, иначе она всегда будет иметь над тобой власть.
3. Позвони друзьям или выберись куда-нибудь на природу.
4. Как бы это ни звучало и как бы ни хотелось обратного, нужно заставить себя выбраться из дома.
5. Может, ты отлично проведешь время! Кто знает? Но ты никогда не узнаешь, если не бросишь вызов своему состоянию. Таким образом, ты не будешь больше париться о том, как бороться с ленью и апатией.

**11. Избавься от привычки жалеть себя.**

Ты говоришь что тебе плохо? Могло быть еще хуже!

**12. Не отказывайте себе в сладостях.**

- Во время подавленного состояния нет ничего плохого в том, чтобы побаловать себя сладким.
- Диета негативно влияет на состояние. Балуй себя вкусностями и сладостями, если тянет и хочется. Тем самым ты проявляешь заботу к самому себе, ощущая вкус жизни.

**13. Страдания необходимы до тех пор, пока мы не осознаем, что они нам больше не нужны.**

Ситуация заключается в том, что именно люди с тяжелыми жизненными обстоятельствами имеют намного больше шансов начать заниматься собой. В самых отчаянных ситуациях человек может начать поиск: поиск себя и нахождения смысла в страданиях и жизни. Как правило, именно глубоко обреченные люди начинают заниматься собой. Те же, у кого все хорошо, скорее всего, не захотят ставить под вопрос свое благополучие своими же мыслями. «Зачем рушить то, что приносит удовольствие?» – невольно появляется в уме человека. Страдания необходимы, так как они создают условия, в которых человек больше не может находиться. Тогда человек начинает бежать, шевелиться, искать пути решения. Некоторые открывают новый мир, нового себя и меняют свою жизнь. Некоторые пропадают в удовольствиях и разного рода зависимостях. Ничто не помогает нам расти так, как страдания и страхи. Страдания необходимы до тех пор, пока мы осознаем, что они нам больше не нужны. Помни об этом, и ты закроешь свои вопросы о том, как выйти из состояния депрессии.