Автор: М. Боброва, психолог ПНД



Устраняйте негативные идеи

Существуют некоторые идеи, которые сильно затрудняют излечение от приступов душевной хандры. Сразу скажу, эти идеи ложны и от них нужно избавляться. Дальше я остановлюсь на каждой из таких идей.

Идея 1 – Я испытываю депрессию, потому что я такой человек (нервный, чувствительный, тонкой душевной организации), так я устроен и ничего не могу с этим поделать.

Не существует более разрушительного для развития личности заблуждения! Вы страдаете депрессией, не потому, что вы такой, какой есть, а потому что, не сделали ничего, чтобы измениться! Каждый человек способен изменить себя, в каждой личности заложен огромный потенциал для позитивных метаморфоз.

Для того, чтобы перестать испытывать депрессию, многим людям придется поработать над собой и даже поменять свой взгляд на вещи. Будьте готовы к этому. Это не так просто, но, безусловно, это возможно. Подтверждением этому является мой опыт и сам факт существования этого сайта.

Идея 2 – У меня депрессия, потому что, в этом виноваты какие-то обстоятельства моей жизни (я живу в плохой стране, у меня нет денег, чтобы покупать себе, все что я хочу, меня окружают идиоты, у меня нет девушки/парня, меня не любили родители и т.д.).

Это тоже довольно опасное заблуждение. Когда вам плохо, вас одолевает уныние, ваш мозг пытается во что бы то ни стало найти причину создавшейся ситуации. Поиск причины предшествует определению выхода из сложившегося положения, поэтому многие люди цепляются за эти мнимые причины как за спасательные круги. Это помогает им осознавать то, что они знают почему они страдают и знают как это страдание прекратить.

Это вселяет в них чувство контроля за ситуацией. Они думают: “стоит мне сменить работу или место жительство – моя депрессия прекратиться, я знаю что делать, сейчас я страдаю, зато потом, когда перееду в новую страну, разведусь с женой, куплю себя яхту все будет хорошо.” Так появляется надежда. Поэтому люди в депрессии крайне неохотно расстаются с такими идеями.

Мозг начинает с большим усердием перебирать те обстоятельства, которые доставляют дискомфорт и подводить их под причины депрессии. Нам бывает сложно абстрагироваться от нашего восприятия и понять, что все дело в самом этом восприятии.

Негативный взгляд на вещи, отрицательные эмоции, постоянная обида и уныние вносят крайне сильное искажение в наш взгляд на вещи. Можно смотреть на мир через розовые очки, а можно наблюдать его, наоборот, смотря через очки с мутными, серыми стеклами.

Депрессия заставляет вещи выглядеть не такими, какие они являются для обычного, чистого восприятия. Мы начинаем обращать внимание на плохие стороны жизни, наши недостатки кажутся нам огромными, проблемы непреодолимыми, а вся жизнь чередой бессмысленного страдания.

Если вы страдаете депрессией, ваше восприятие иллюзорно, ошибочно и не отражает действительного положения вещей. Все равно что вы находитесь под действием наркотика! Не надо верить этому восприятию! Нужно его менять!

Если вы не сумеете радоваться тому что имеете, то вы не сможете быть счастливы ни при каких обстоятельствах! Куда бы вы ни уехали, какую бы женщину не нашли, сколько бы у вас не было богатств – ваше негативное восприятие останется с вами.

И от него не убежишь, просто переехав в другое место! Но если вы измените восприятие, вы, может быть поймете, что те условия, в которых вы живете, не так плохи, ваши друзья не так ужасны, а в жизни, вроде бы есть то, ради чего стоит жить! Вокруг вас в мире ничего не изменится, просто ваши взгляды поменяются!

В моей жизни, например, по-прежнему есть вещи, которые меня не устраивают и которые я хочу изменить (например, условия работы, отсутствие собственной жилой площади). Но эти вещи уже не делают меня несчастным, потому что я сам стал другим, хотя раньше мне казалось, что именно из-за этих вещей мне плохо.

Когда я пытаюсь убедить людей в том, что вся проблема в них самих, в их восприятии жизни, то упираюсь в непреодолимый барьер. Они начинают демонстрировать яростное нежелание расставаться с идей о том, что причины их депрессии коренятся в каких-то внешних обстоятельствах. Ведь на этой идее основывается их надежда, ложная, безосновательная, иллюзорная надежда!

Конечно, необходимо менять в жизни, то, что в ней не устраивает. Но, в первую очередь, нужно начинать с себя!

Идея 3 – Депрессия исключительно психологическое заболевание.

Это не так. Депрессия также связана с состоянием вашего тела. Вредные привычки, утомляемость, стресс могут привести к появлению этого недуга. С точностью наоборот: занятия спортом, поддержание своего тела в хорошей форме, регулярный отдых могут оказать помощь в профилактике депрессии.

Перестаньте искать причины вашего несчастья только лишь в каких-то высоких материях: в чувстве экзистенциальной пустоты, утрате Веры и т.д. Обратите внимание также на то, как чувствует ваше тело, достаточно ли оно здорово и получает ли оно все нужные для его работы витамины.

Занимайтесь медитацией для обретения внутреннего баланса

Медитация помогла мне выбраться из омута уныния и пессимизма, обрести радость и веру в себя. Про депрессию и панические атаки я давно забыл. Медитация успокаивает и стабилизирует психику, дарит хорошее настроение и снимает стресс. Лабораторные исследования медитации показали, что практика медитации воздействует на мозг, увеличения активность электрических альфа-волн, на частоте которых начинает работать мозг. Такая активность способствует спокойному, расслабленному состоянию.

Регулярные занятия медитацией могут помочь при депрессии, хотя нельзя говорить о том, что она поможет всем. Даже если с помощью них не получится полностью избавиться от этого недуга, то практика поможет вам легче переносить эти приступы и как-то их контролировать.

На мой взгляд, медитация одно из самых эффективных и безопасных средств для избавления от хандры, нервозности, злобы и беспокойства. Многие люди очень недооценивают эффект этой практики и уверены в том, что она им не поможет.

Когда я советую людям, которые страдают и не могут разобраться в себе начать заниматься медитацией, то они отвечают на эти советы легким недоумением. Они этого не говорят прямо, но, скорее всего думают так: может быть медитация поможет мне чувствовать себя спокойнее, лучше контролировать свои эмоции, но разве она избавит меня от того, из-за чего я несчастен? Разве практика сможет привлечь деньги, которых мне так не хватает для счастья? Разве при помощи нее я смогу найти женщину своей мечты, без которой мне плохо?

Так думают многие люди и в итоге, остаются в уверенности, что медитация не для них и она не решит их проблем. Так думать – это ошибка. Для этих людей важнее сохранить веру в собственные предрассудки, в которые они привыкли верить, чем попробовать что-то еще и попытаться помочь себе другим способом. Этот ход мысли, следствие наличия в голове ложной идеи №2, о которой я писал выше.

Вы скорее всего несчастливы не из-за того, что живете в плохой стране и у вас не хватает денег на дорогую машину, которая есть у соседа. Счастье и несчастье больше зависит от вашего внутреннего состояния, чем от внешних обстоятельств, об этом я писал в своей статье как стать счастливым человеком.

Медитация – прекрасный способ привести свое психологическое и эмоциональное состояние в порядок, взглянуть на мир трезвым и незамутненным взглядом, а не через серые линзы.

Когда вы снимете очки иллюзии, ваши ценности могут претерпеть изменение. Это будут уже не те идеалы, на достижении которых вы основываете свою веру в избавление от страдания. Сейчас вы можете верить в то, что без огромного счета в банке не будете счастливы, но если вы хорошо разберетесь в своих желаниях, обретете чувство внутреннего комфорта и ощущение независимости, вы поймете что ценность жизни состоит совсем в другом!

Посредством практики и самопознания вы можете осознать, что глубочайшее сокровище жизни содержится в ней самой, в самом факте, что вы живете и дышите, а не в обладании какими-то вещами.

Счет в банке – это тоже хорошо, но это не главное. Вы этого когда нибудь достигнете, если постараетесь, но сначала нужно обрести счастье внутри себя.

Медитация способна изменить ваш взгляд на вещи, научить замечать в этой жизни ее хорошие стороны, видеть радость в мелочах, и при помощи самоанализа и размышления прийти к осознанию своих истинных целей.

Этому всему меня научила практика, и, я надеюсь, научит и вас. Чувство внутреннего комфорта, удовлетворенность, оптимизм, уверенность в себе и спокойствие – это то, к чему ведет регулярная практика.

Я уверен, что депрессии будет очень сложно проявится в таком состоянии ума и чувств.

Я начал медитировать, в надежде, что практика поможет мне устранить депрессию и панические атаки. Но она дала мне неизмеримо больше, чем просто избавление от уныния и тревоги! Я осознал свои слабости и недостатки, начал работать над собой, укрепил силу воли, стал более общительным и веселым, и обрел контроль над своими

желаниями и эмоциями.

Внимание! Медитация не обладает мгновенным эффектом! Депрессия сразу не пройдет! Только регулярная, длительная практика сможет помочь вам!

О том как правильно медитировать, вы можете прочитать в статье. Я не советую заниматься медитацией во время сильных приступов. Лучше это делать не во время их. Если вы страдаете к сильной депрессией, то относитесь к практике осторожно. Медитация – сильная вещь, и как любое средство терапии имеет свои побочные эффекты.

Депрессия может усилиться в первые недели занятия практикой. Это нормально. Похожий эффект имеют некоторые антидепрессанты, когда человек только начинает их принимать. Если неприятный эффект е будет проходить долго при продолжении практики – медитируйте меньше или прекращайте медитировать совсем.

Укрепляйте свое тело

Причина депрессии может быть не только в психологических аспектах вашей личности. Ваше психическое состояние сильно зависит от вашего физического здоровья. Вы вряд ли избавитесь от уныния если будете часто пить алкоголь, курить, хронически недосыпать и вести малоподвижный образ жизни.

Алкоголь и другие наркотики (в т.ч. антидепрессанты) дают только временное облегчение, но в долгосрочной перспективе они только усугубляют ситуацию и увеличивают шанс дальнейшего развития депрессии. Бросайте пить и бросайте курить.

Физическая активность, спортивные упражнения не только укрепляют ваше тело и повышают физический тонус, но также улучшают ваше настроение, снимают усталость и стресс. Спорт это естественный антидепрессант. Спорт позволяет поднять уровень эндорфинов (“гормонов счастья”) в вашем мозгу, вызывая радость и эйфорию.

Такой способ поднять настроение не имеет побочных эффектов в виде депрессии, бессонницы и снижения половой функции, подобно многим антидепрессантам. Побочный эффект спорта как средства поднятия настроения – это здоровый организм.

Если вы еще не занимаетесь спортом, то начните делать, хотя бы зарядку по утрам и легкие пробежки. Если бегать вам пока тяжело, совершайте длительные прогулки на свежем воздухе. Обратите внимание на то, как короткие упражнения и прогулки повышают ваше настроение и улучшают общее самочувствие. Отследите этот эффект, прочувствуйте и запомните его, чтобы ваш мозг связал чувство удовольствия с полезными занятиями, вроде спорта.

Я уверен, что занятия йогой отлично помогают справиться с душевной хандрой к тому же они очень полезны для вашего организма. Попробуйте!

Недостаток витаминов, вредная пища также могут сильно влиять на ваше психологическое состояние, поэтому старайтесь питаться правильно: реже посещайте фаст-фуд, ешьте меньше всякого мусора, вроде сосисок или чипсов.

Развивайте силу воли

Ключ к успешному избавлению от депрессии – это развитая сила воли. Без силы воли вы не сможете заставить себя заниматься спортом. Вместо пробежки вы останетесь горевать дома. Вместо того чтобы регулярно практиковать медитацию вы выберете более легкий способ: пойти к врачу и попросить его выписать вам очередные таблетки.

Без силы воли вы не сможете взять себя в руки и сказать себе: “пускай мне плохо и не хочется ничего делать, но я все равно встану с кровати, сотру эту страдальческую мину с лица и буду делать то, что поможет мне навсегда избавиться от депрессии!”

Депрессия “подпитывается” от вашего безволия, слабости и лени. На этих качествах она растет и крепнет как на дрожжах! Если вы не можете сказать “нет” вашим слабостям, если вы не можете сдерживать себя, когда вам хочется жаловаться на жизнь, если у

вас не получается заставить себя забыть об унынии когда надо работать, то вам будет трудно уничтожить депрессию.

Когда я начал активно бороться с депрессией (долгое время я не предпринимал никаких активных попыток борьбы), я обнаружил одно замечательное свойство силы воли.

Бывало, я лежал и страдал от очередного приступа хандры: мне не хотелось ничего делать, я желал только ныть и жаловаться. В один момент я понял, что нужно делать. Я осознал, что нельзя идти на поводу у этих желаний, а нужно делать все наоборот! Если из-за уныния хочется лежать и жаловаться, надо встать и чем-то заниматься, например, убраться дома, заняться другими делами. Если хочется пожаловаться на жизнь другу или просто заразить его своим унынием, то вместо этого необходимо растянуть на лице улыбку и сказать что-то хорошее, приятное!

Это поначалу не легко. Появляется очень сильное сопротивление, как будто идешь против ветра неимоверной силы, который сносит твое тело в противоположную движению сторону. Но стоит это сопротивление перебороть, как появляется чудесное облегчение, даже какое-то торжество! Торжество силы воли! Страх и уныние отступают! Вы чувствуете силу и контроль за ситуацией!

Сила воли – один из самых действенных инструментов, который позволяет добиться больших успехов в борьбе и с депрессией, паническими атаками и с другими видами хандры. Антидепрессанты и другие таблетки не только никак не способствуют развитию силы воли, но и, наоборот, могут только подавлять ее. Ведь вы привыкаете к легким решениям: съели таблетку – полегчало. Не нужно много силы и терпения, чтобы закидывать таблетки в рот.

Лекарства не учат вас переступать через себя, через свое уныние, оказывать хандре активное сопротивление, развивать качества своей личности – что так важно при борьбе с депрессией. Таблетки делают все за вас, ослабляя вашу способность бороться самостоятельно.

Именно поэтому эффект часто проходит с окончанием приема антидепрессантов – недуг возвращается снова. А почему бы ему не вернуться, если вы ничему не научились, если

вы не повысили свой психический иммунитет, если вы не устранили сами предпосылки возникновения депрессии, а лишь только боролись с симптомами?

Если вы слабы, склонны к тревоге и переживаниям, не умеете контролировать свои чувства, то таблетки вас от этого не вылечат! Вы останетесь таким же, и вместе с этим возникнет риск очередной хандры.

Работайте над собой. Развивайте силу воли. Читайте мою статью как развить силу воли.

Укрепляйте нервную систему, учитесь расслабляться

Это можно отнести к физическому здоровью, но лучше напишу об этом отдельным пунктом. Тревожность, нервозность, раздражительность – все это предпосылки возникновения депрессии. Помимо процедур физического оздоровления, которые укрепляют нервную систему, учитесь сдерживать и контролировать нервозность.

Учитесь методам борьбы со стрессом и техникам расслабления.

Учитесь контролировать эмоции, следите за собой

Негативные эмоции также могут послужить источником уныния. Злоба, зависть, раздражение, ненависть, патологическая ревность – все это отравляет вашу личность, делая ее более подверженной унынию. Учитесь владеть собой и освобождаться от отрицательных переживаний.

Перестаньте жаловаться и жалеть себя

Хватит жаловаться на жизнь! Перестаньте рассказывать своим друзьям как вы

несчастны – у них хватает своих собственных проблем. Это только отравляет ваше настроение и настраивает вас на тон жалости к себе. Попробуйте сконцентрироваться на положительных сторонах жизни. Есть люди, жизнь которых намного тяжелее чем ваша. Есть те, кто живет в условиях постоянной опасности для жизни, лишение и голода.

Я уверяю вас, что если вам хватает пищи, воды, у вас есть жилье и какое-никакое здоровье, то это уже практически все, что нужно для счастья! Учитесь радоваться тому что есть, а не печалиться по поводу того, чего нет!

Тренируйтесь терпеть хандру и душевную боль, не отождествляйте себя с этим состоянием. Действуйте и ведите себя так, как будто его нет, забудьте о нем, не обращайте на него внимание, не дайте ему вами завладеть. Это состояние – просто цепь химических реакций, которые происходит в вашем мозгу. И в вашей власти контролировать это состояние.

Если вы будете плакать и жаловаться, постоянно думать о том, как вы несчастны из-за депрессии, то только усилите свой недуг. Ведь депрессия – это не только состояние вашего организма, это еще и все ваши переживания, связанные с ней. Само по себе заболевание не так страшно, страшно когда вы начинаете из-за него страдать и накручиваете по верх него ваши тревоги, несчастные мысли и страхи!

Даже обычная простуда с температурой проходит легче, если не унывать, не ныть и ждать выздоровления. Воспринимайте депрессию также как простуду. Потерпите, это просто временное состояние мозга. Вещи вокруг не такие ужасные, ситуация не такая безнадежная. То, что все плохо, заставляет вас думать недуг, не поддавайтесь этому!