Автор: Э.Христюк, психолог отдела общественного здоровья

Что же такое депрессия? Депрессия - угнетённое, подавленное состояние, упадок. Часто депрессия описывается как эмоциональное состояние или состояние души, разочарование, безысходность. Депрессия является одним из самых распространённых и одним из самых древних душевных недугов человечества.

Как победить депрессию, уныние и тоску…

Изначально, каждый из нас предрасположен к одному из двух подходов к жизни. Одни инстинктивно уходят в себя, когда внешний мир подступает к ним, другие, напротив, тянутся ему на встречу. Но в сегодняшней психологии большинствосовременных подходов сводится к смешанному типу. Любой человек сочетает в той или иной степени черты обоих из них.

Как не прискорбно, но на сегодняшний день от депрессии не изобрели средств, которые действуют мгновенно. Выход из депрессии – это действительно выХОД и он действительно подразумевает движение, действие, усилие.

«Если не бегаешь, когда здоров, придётся побегать, когда заболеешь».(Гораций)

Можно с полной уверенностью сказать, что бег в той или иной степени помогает и при любой депрессии. Физические занятия действительно дают силы, но где найти эти силы, чтобы приступить к физическим упражнениям? Когда в душе пусто и холодно, а на улице -20, то сложно себя заставить встать из постели на ледяной пол, надеть кроссовки и побежать. Но как говорил один великий человек: «Если не можешь встать, то падай на пол». Бег – своеобразный обман для ума. Нужно бежать, полностью сосредоточившись на процессе бега. Когда ум занят, то для других мыслей места не остаётся.

Голодание является одним из самых радикальных методов. Во время голодания запускаются самые мощные очистительные механизмы, не только на уровне тела, но и

на уровне других систем.

Лишение себя сна – это единственный метод, который может вывести человека даже из самой глубокой депрессии. Ещё древние римляне знали, что бессонная ночь вместе с развлечениями способна на некоторое время избавить человека от симптомов депрессии. Данная методика достаточно проста. Ты просто пропускаешь одну ночь, то есть вечером не ложишься спать, как обычно, а продолжаешь бодрствовать в течение ночи и последующего дня. После чего вечером ложишься спать в обычное время, в результате чего период бодрствования составляет примерно 36-40 часов.

Так же существует такой метод как светотерапия. Это панацея для тех кто страдает сезонными депрессиями.

Психотерапия при депрессии. За рубежом у каждого человека есть свой психотерапевт. К сожалению, у нас институт психотерапии более или менее развит только в крупных городах.

Аромотерапия– как способ выхода из депрессии. Ароматические масла через кожу проникают в кровь и далее расходятся по всему телу, а через нос напрямую влияют на настроение, поскольку достигают отделов мозга, отвечающих за эмоции.

Выплеск эмоций поможет выйти из депрессии. Но здесь нужно очень сильно потрудиться. Для этого нужно войти в состояние неистовства, ярости, быть может - на некоторое время, потерять контрольнад своими эмоциями. Единственная проблема в том, что многие люди настолько сильно себя контролируют, что побив подушку пять минут, считают, что агрессия ушла. Да, но только очень глубоко. И теперь нужно очень сильно постараться, чтобы её достать.

Существуют и другие способы – музыка, релаксация, танец, специальные техники дыхания.

Конечно, можно выйти из депрессии и через медикаменты. Но никогда не забывайте,

что это только на телесном уровне.. Не зря говорят: «В здоровом теле – здоровый дух». Депрессия - это в первую очередь болезнь не тела, а души.