

Elementi in posledice depresije

-

Večina slišane iz pogovora z anankastikom pripada elementom DEPRESIJE. Ostalo so iracionalnosti prepričanj, pravil, navad, iracionalne volje, psihopatije, napačnih pričakovanj. Pravila in pričakovanja bi lahko šteli k elementom perfekcionizma. Naštete karakteristike so etikete iz psihologije, ki niso v vseh primerih enosmiselno vodilo prepoznavne elementov kompleksne psihične slike stanja. Zaključki so sledeči.

1. Depresija **jemlje voljo do česarkoli**, vključno življenja. Težka in dolgotrajna depresija prizadene mnoge takojimenoimene 'normalne' ljudi, zlasti pa 'slavne'. Mi imamo **za depresijo 519514.319891**, kar pomaga že po nekaj ponovitvah koncentracije. Dodajmo še **1888948**, kar spremeni neupravičeno **negativne in napačne misli v pozitivne** in avtomatično pripomore k ustvarjanju pozitivne prihodnosti.
2. Depresija **provzroča poplavo negativnih misli** 'v ozadju'. Zato je **nespečnost** druga pomembna negativna posledica. **Poplavo** misli rešujemo, če je potrebno z **8142543**, ki je nekakšen sedativ - pomirjevalo. Pri okm je bil vzrok te mentalne poplave strah, tesnoba 'v ozadju'. Sedaj razumemo zakaj se psihiatrija zateka k antidepressivom pri okm, a sedaj vemo še precej več od tega. Živeti tu in zdaj.
3. Depresija lahko **vodi v obup**. To stanje prinaša neutemeljeno negativen in temačen pogled na karkoli pomisliš. Razlogov za pojav depresije je veliko vrst. Izogibati se je potrebno **nestrpnosti**, ki vodi v obup in brezup. **Potrpežljivost** daje in ohranja **UPANJE**, ki ima ogromen pozitiven kreativen potencial. Negovati moramo **pozitivna pričakovanja, misli, brezpogojno, nesebično ljubezen** do sebe in drugih.
4. Depresijo lahko **spremlja žalost, občutek osamljenosti, trpljenja**. Perfekcionisti morajo opustiti napačne in neutemeljene **predsodke**, premlevanje negativne preteklosti in si privoščiti več veselja, radosti, sprostitve, igrivosti, humorja, zabave, ter zmanjšati zagrizenost glede **perfekcionističnih pričakovanj**. Opustiti - spremeniti **neživljenska pravila, prepričanja, kontrolo (agresivnost) in pričakovanja**.
5. Nabor številčnih nizov **za kompletno obravnavo anankastike**

----- tipične anankastične karakteristike -----

Psihopatija	4182546
Iracionalna volja	898716.074819
Pričakovanja	489061.719.88.0618
Racionalna volja	519317919,817
Prepričanja	451948219 .18
Navada	289064.319.14
Negativizem	519.448.9184
OKM Misli vsiljivke	8142543

----- drugi možni pojavi-----

Pretekla travma 51931741948 (podzavestni moteč zapis iz preteklosti)

Potlačitev 59871798139 (nesoočanje z lastnimi čustvi)

Paranoja 185432191 (preganjavica)

Fobija 59873189849

Odvisnost 898716.068.714

Depresija 519514.319891

Agresija 528471.228911

Tesnoba 5857121918 (anksioznost)

Simptom 498721 (pokazatelj iz podzvesti)

Nevrocirkulatorna distonija 5432150 (značilno pri mladih)

Psihosomatska motnja 518916 (posledice potlačene neharmonične psihe)

----- razvojno nevrološke indikacije -----

ADHD Motnja pozornosti in hiperaktivnosti 498.611.019031 št. niz ni preverjen

Oseba lahko izboljša nevrološko stanje tudi z koncentracijo na desni kazalec.

----- vsakodnevna raba in po potrebi (preventiva) -----

Sprostitev 54967184941 (sprostitvev in pred spanjem)

Mir v duši, točka spokoja 1001105010 (umiritev in pred spanjem)

Pretvorba negativnih misli v pozitivne 1888948 (večkrat dnevno in pred spanjem)

Večna harmonija, radost in blagostanje 741 (večkrat dnevno in pred spanjem)

Optimizacija vsega v življenju 213 (boljša učinkovitost in uspešnost)

OKM misli vsiljivke 8142543 (po potrebi in pred spanjem)

Depresija 519514.319891 (po potrebi)

Tesnoba 5857121918 (po potrebi)

Intenziven osebni razvoj 514

Socialni pogoji osebnega razvoja 517

Preskrba z potrebnimi kemičnimi elementi 518

Normiranje delovanja endokrinega sistema 519

-

--