

Статья для ЦЕХа

Выгорание и депрессия: как справиться с плохим настроением самостоятельно

Выгорание — самая частая проблема современного человека. Ритм жизни перегружает и без того напряженный мозг, которому нужно успевать обрабатывать горы поступающей информации. На ряду с депрессией, что считается бичом двадцать первого века, выгорание нагоняет нас даже там, где этого меньше всего ждешь — в любимом деле, семье, за углом повседневных забот. Как справляться с этой напастью и что делать с плохим настроением — расскажем ниже.

Для начала стоит прояснить, что такое выгорание и что такое депрессия. Ведь чтобы решить проблему, сначала нужно ее признать и понять. В первую очередь разграничим эти два понятия, потому как их часто используют в связке или даже подменяют одно другим.

Выгорание — что такое и с чем едят

Чтобы картина встала в раму, следует пояснить, что такое выгорание. Когда стрессовая ситуация повторяется с завидной регулярностью, или вы живете в постоянном напряжении, не находя времени на отдых, мозг не успевает завершить цикл стресс-реакции. В своей книге «Выгорание. Новый подход к избавлению от стресса» сестры Нагоски сравнивают эмоцию с тоннелем. И в этот туннель мы входим, будь то хорошая или плохая эмоция. Но не всегда удается из него выйти. И когда мы застреваем посередине — происходит выгорание.

Стресс-реакция — защитная реакция организма на внешний раздражитель.

Причины у него самые разные, от постоянного стресса на работе до хронической усталости. «Застрять» в тоннеле просто — не просто это сразу отследить и покинуть его, в этом и ловушка. Нельзя сиюминутно понять, что ты выгорел, понимание этого приходит гораздо позже, когда мозг отключается, чтобы остановить стресс-реакцию насильно. Как перезагрузка системы у компьютера, который перегрелся от множества поставленных задач и открытых приложений.

Депрессия — лечить или не лечить?

Депрессия — это клиническое заболевание, которое никак нельзя лечить самостоятельно.

Несмотря на широкое освещение этой темы в социальных сетях и СМИ, многие по-прежнему называют депрессией любое расстройство настроения, хандру, печаль, и даже волнение, не говоря уже о выгорании. И потому люди с реальной депрессией не обращают внимания на очевидные симптомы. А ведь это распространенное заболевание во все мире. И по статистике ВОЗ более 300 миллионов человек страдают от нее.

Чем себе помочь

При депрессии мы сами себе не помогаем, а находим в себе силы и идем к специалисту. При выгорании тоже очень желательно проработать проблему с психологом, но есть несколько способов оказать себе посильную помощь.

И первое, что вам необходимо сделать — отдохнуть. Любыми средствами дайте себе покой и отдых. Если что, учеба и работа лежать не считаются отдыхом. Если вы выгорели настолько, что ничего уже не хотите — отдыхайте и занимайте себя монотонной деятельностью, которая позволяет не думать. Например, собирайте пазлы или пишите картину по номерам.

Если вы чувствуете, что уже на взводе, но опустошение еще не пришло — попробуйте остановить стресс-реакцию.

- Спорт. Любая физическая нагрузка помогает телу сбросить напряжение и дать сигнал мозгу, что стресса больше нет.
- Шестисекундный поцелуй. Этот способ предлагает Джон Готтман в своей книге «Женщина. Руководство для мужчин». Так долго не получится целовать того, кто вам неприятен, и это дает мозгу сигнал о том, что вы в безопасности. «Почему шестисекундный поцелуй? Как мы упоминали ранее, поцелуй активирует поток окситоцина, ослабляет страхи, а значит, укрепляет доверие».
- Похожий эффект дают двадцати секундные объятия.
- Смех или плач.
- Теплый разговор с близким человеком.
- Творчество, любое, какое вам по душе.
- А потом — все равно отдохнуть и научиться считывать сигналы своего тела.

И самое главное — отстать от себя. Иногда, когда нет настроения — это значит, что просто нет настроения. И это нормально. Вообще все, что с вами происходит — нормально, главное — чувствовать сигналы своего тела, не доводя до крайностей. А в крайностях всегда обращаться к специалистам.

Берегите себя и слушайте, и будет вам счастья без горения.