

Почути крик про допомогу: ознаки людини із прихованою депресією

Депресія часто протікає непоміченою, і це найнебезпечніше. Людина схильна приховувати від чужого ока свої найболючіші та найглибші рани. Вона залишається наодинці зі своєю проблемою.



Ця битва прихована від наших очей, тому створюється ілюзія, що у них все прекрасно...

Ми часто чуємо від людей подібну фразу: «Здається, у мене знову депресія!». Насправді, все не так просто... Хандра та депресія – це різні речі.

Депресія часто протікає непоміченою, і це найнебезпечніше. Людина схильна приховувати від чужого ока свої найболючіші та найглибші рани. Вона залишається наодинці зі своєю проблемою.

Ось що роблять люди, які приховують депресію:

1. Вони виглядають надто життєрадісними, постійно жартують.

Не плутай депресію з поганим настроєм. Згадай знаменитого коміка Робіна Вільямса. Люди – ті ще актори. Людина може здаватися душею компанії та іскритися позитивом, а всередині переживати глибоке розчарування. Весь час перебуває у піднесеному настрої далеко не кожен може.

2. Вони схильні писати історії.

Люди, які страждають на депресію, вважають, що інші все одно не зможуть їх зрозуміти. Тому вони вигадують правдоподібні відмовки, що покривають їхні дії історії. Вони намагаються всіма шляхами приховати свій душевний стан, здаватися звичайними людьми.

Наприклад, вкотре відмовляючись гуляти з друзями, людина мотивує це тим, що вона працює. Насправді вона сидить одна у кімнаті та розмірковує про життя.

3. Вони страждають від відхилень у режимі дня.

Такі люди то сплять надто багато, то недосипають. Вони не регулярно харчуються. Сон та харчування – це дуже важливі елементи здоров'я. Людина, яка страждає на депресію, не може контролювати себе. Похмурі думки, перепади настрою керують ним.

4. Вони серйозніше ставляться до вживання деяких продуктів.

Депресивна людина знає, як на її стан вплине алкоголь чи кава. Знає, коли і в яких кількостях потрібно випити.

Причина цього досить банальна — на її настрій ці продукти впливають набагато сильніше, ніж це має бути.

5. Вони схильні до філософствування.

Такі люди часто думають про сенс життя, шукають відповіді на важливі питання життя. Ці думки, наче трясина, затягують людину. Іноді це призводить до незворотних наслідків.

6. Зазвичай вони талановиті та експресивні.

Багато найвідоміших акторів, музикантів, художників страждали від душевних захворювань. Творчість – результат пережитих емоцій. Спосіб на якийсь час піти з гнітючого світу. У мистецтві такі люди знаходять сенс та світло.

7. Вони схильні у всьому шукати сенсу.

Будь-якій людині необхідно ставити перед собою цілі. Ми намагаємося все робити на благо. Депресивні люди прагнуть цього ще більше. Вони кидаються в крайнощі, шукають той вірний шлях, який матиме сенс.

8. Іноді можуть подавати знаки.

Навіть надто потайливі і сильні люди іноді можуть дати слабину і показати свій біль. У нешкідливому жарті може пролуhati крик про допомогу. Якщо людина тобі відкрилася і розповіла про свій тягар, допоможи їй.