

Это список того, что бывает для людей способами поддержки себя
Он основан на книге "Восходящая спираль" А. Корба и опыте моих собеседников:

Ты можешь выбирать, что из этого подходит лично тебе и где в твоём списке ресурсов для этого хорошее место

По книге:

- Делайте глубокий медленный вдох и глубокий медленный выдох.
- Выходите на солнышко, лучше всего в первой половине дня.
- Начиная день с какой-то простой привычки, которая даёт вам ощущение победы, "я это сделал_а".
- Просыпаясь, думайте о чём-то хотя бы одном приятном, что вас ожидает в течение дня (даже если это кофе или какая-то еда).
- Определяйте для себя "точку фокусировки" дня: ставьте одну достижимую цель и работайте на её достижение.
- При этом определите четко критерии того, что значит "достаточно хорошо сделано" в применении к этой цели.
- Двигайтесь, в идеале — так, чтобы вспотеть; но без ощущения вынужденности, а с ощущением "решила/ захотела и сделала_а". Даже если вы просто поставите таймер на 7 минут, выйдете из дома и пойдёте куда глаза глядят, а по сигналу таймера развернетесь и пойдёте обратно — это уже что-то.
- Делайте растяжки.
- Если чувствуете, что "зависли", поплещите себе на лицо холодной водой.
- Немного улыбайтесь, даже если поначалу не чувствуете внутренних причин улыбаться.
- Корчите рожи, чтобы ваше лицо не замерзло в "маске" депрессии.
- Распрямляйте спину (можно катать спиной об стену теннисный мячик).
- Принимайте уверенные и открытые позы.
- Грейтесь (о кружку с тёплым напитком; завернувшись в плед; под горячим душем).
- Называйте словами то, что чувствуете.
- Тренируйтесь отличать то, что наблюдаете, от ваших интерпретаций.
- Тренируйте принимающее осознание, присутствие в настоящем моменте (mindfulness).
- Позанимайтесь йогой.
- Организуйте себе возможность выспаться.
- Сходите на массаж. Хотя бы в массажное кресло.
- Включайте музыку. Играйте музыку. Двигайтесь под музыку.
- Организуйте себе уютное восстанавливающее пространство для сна.
- Поменяйте в своём жилище или образе жизни что-нибудь, не важно, что именно, и наблюдайте за эффектом.
- Формируйте у себя хорошие привычки, которые помогают сохранять качество жизни даже при потере мотивации и способности радоваться.
- Запишитесь на какой-нибудь очный учебный курс или в клуб по интересам.

- Сходите на какое-нибудь пробное занятие, где будут другие люди и не будет необходимости разговаривать. Может быть, что-то творческое; или иностранный язык; что-то, что даст вам ощущение достижения и удовольствия.
- Если у вас есть люди, которых вы готовы обнимать и которые готовы обнимать вас — обнимайтесь.
- Если вас не пугают собаки, займитесь выгулом собак, например, в приюте.
- Поучаствуйте в каком-нибудь волонтерском помогающем проекте.
- Болейте за спортивную команду, смотрите спортивные состязания.
- общайтесь или просто находитесь рядом с другими людьми, которые тоже стремятся противостоять депрессии.
- Если вы чувствуете, что начинаете “съезжать в депрессию”, выведите себя из дома куда-то в приятное для вас место, где есть другие люди. Кафе, библиотека, парк вполне подойдут. (Если готовы рискнуть, можно и на “быстрые свидания” сходить.)
- Пригласите друга или подругу провести время за занятием, которое доставит удовольствие вам обоим (и, возможно, не потребует особенного самораскрытия); желательно что-то такое, что выводит ваше внимание из вашего внутреннего мира во внешний, что-то сенсорное (...сажать рассаду?)
- Сходите на несколько пробных сессий к психотерапевту (лучше всего 6-8) и анализируйте письменно, что было на этих сессиях ценным и полезным для вас.
- Изучите способы нефармакологической стимуляции мозга (транскраниальную магнитную стимуляцию; нейрообратную связь и т.п.), попробуйте что-то, что почувствуете привлекательным.
- Обратитесь к врачу и попробуйте подобрать подходящие для вас антидепрессанты; они более эффективны вместе с психотерапией.

От людей:

- Поставить аромалампу с любимым запахом.
- Поставить утром в морозилку миску с виноградом. Есть виноградинки, медленно тающие во рту.
- Любоваться собой, рассматривая себя в зеркале вечером, в полумраке.
- Поставить в своем мобильном любимую песню на будильник / звонок
- Лежать в теплой ванне, надев маску для сна. Слушать музыку. или медитации (идеально - nikosho)
- Позволить себе расслабиться и подурочиться.
- Охладить лосьон для тела и нанести его на кожу перед тем, как отправиться в постель.
- Приготовить ужин и подать красиво. (Себе)
- Делать себе подарки. Небольшие подарки каждый день. Что угодно может быть подарком, это просто то, чего тебе хочется.
- Попарить, помассировать ноги.
- Положить халат на батарею, принять прохладный душ и закутаться в теплое.