Когда жизнь теряет краски (средства от депрессии)

1.Необходимо влюбиться. Прежде всего, в себя. Занимайтесь собой.

2.Музыка утоляет боль, вселяет надежду, несёт разнообразную гамму чувств. Слушайте Баха, Моцарта, Чайковского, Вивальди и др.

3.Купите себе что-нибудь яркое или вкусное.

4.Общайтесь с приятными людьми.

8.Вспомните о том, (увлечения, хобби, занятия) что приносит вам удовольствие, радует вас

9.Займитесь спортом.



Как обрести душевное равновесие в периоды стрессовых переживаний



В жизни каждого человека бывают сложные ситуации, когда «теряется» душевное равновесие. Не удаётся уговорить себя, что могло бы быть и хуже, так как кажется, что хуже уже быть не куда. И совсем не верится, что вы сможете так же беззаботно смеяться, как и раньше.

Сможете! Черная полоса в вашей жизни не навсегда, но если вы не найдёте в себе силы помочь себе, то без потерь не обойдётесь. Вы рискуете либо озлобиться и ожесточиться на долго, либо впасть в депрессию. Так что выбирайте: вам может помочь доктор «время», но вы можете помочь себе и сами.

Если вы решили самостоятельно бороться за своё душевное равновесие, вам могут быть полезны следующие советы.

1. Верьте, что жизнь вас не оставит – «Кривая выведет всегда». Персидский поэт Низами формулирует это так: «За темнотой придёт сияние света, ты в это верь и будь неколебим».



2. Поймите, что пережить вашу неприятность можете только вы, не перекладывайте её на плечи других, из этого ничего хорошего не получится. Примите случившееся как неизбежное.

3. Поделитесь с кем–нибудь своими переживаниями. Не замыкайтесь на своих проблемах и побольше общайтесь с людьми.

4. Найдите образец: человека, который выстоял в подобной или ещё более сложной ситуации. Подумайте, как он справлялся с проблемами.

5. Если вам показалось, что вас хотели обидеть, не делайте скоропалительных выводов. Вы сейчас очень возбуждены и можете всё неправильно истолковать.

6. Сделайте выводы. Примите поражение как ценный урок,



подаренный вам жизнью. Теперь вы знаете, что так поступать не следует (полагаться на таких людей, не учитывать таких обстоятельств). В другой раз вы это учтёте.

7. Не предавайтесь «генерализации» и «катастрофизации». Если вас предал один человек, это совсем не значит, что «все такие» (генерализация). Если вы получили «2» на экзамене – это ещё не катастрофа.

8. Не «переживайте» бесконечно случившееся. Оставьте его для истории и вспомните, что вокруг множество дел, требующих ваших рук и ума.

9. Практикуйте психотехнические упражнения, позволяющие управлять своим эмоциональным состоянием.

10. Старайтесь выглядеть как можно лучше (так, чтобы нравиться себе), назло всем невзгодам.

11. Не стесняйтесь попросить о помощи. Не надо этого стыдиться. Как правило большинство из нас с удовольствием помогут.