

5 методов борьбы с депрессией

Метод 1. Займите себя. Стоит помнить, что главный друг депрессии – безделье. Пусть голова и руки будут заняты, тогда меньше останется времени на самоедство и отрицательно влияющие на психику переживания. Новое увлечение или хобби поднимет настроение!

Метод 2. Обратите внимание на своё физическое состояние. В здоровом теле – здоровый дух! Важнейшим моментом выступает тут хорошее пищеварение. Недаром ещё Гиппократ прописывал от депрессии... клизмы. Запоры отравляют организм токсинами и способствуют усилению депрессии.

Метод 3. Улучшите свой сон. Ни в коем случае не позволяйте бессоннице победить вас! Бессонница – верный союзник депрессии. Бессонница расчищает депрессии поле деятельности, которым является наше сознание. Свежий, прохладный воздух в спальне, не слишком мягкая кровать и низкая подушка помогут вам справиться с бессонницей.

Метод 4. Посмотрите на окружающий мир с юмором. Даже самая неприятная жизненная ситуация может выглядеть комично, но только в том случае, если не вы являетесь её главным героем. А потому попробуйте описать такую ситуацию, говоря о себе в третьем лице. Посмотрите на себя со стороны: это поможет обнаружить ранее незамеченный комизм ситуации и улыбнуться ему. А улыбка – злейший враг депрессии.

Метод 5. Постоянно повышайте самооценку. Заниженная самооценка является одновременно причиной и следствием депрессии. Не сравнивайте себя с другими - вспомните, что вы уникальны! Не ругайте себя - слова способны бить не хуже кулаков. Составьте список прошлых достижений и наметьте планы будущих. Старайтесь достигнуть их.

Надо помнить главное: депрессия порождается нашим отношением к проблемам. И если мы способны повлиять на него, то способны и предотвратить депрессию.

5 методов борьбы с депрессией

Автор: adm

07.08.2017 06:19 -
