

Рекомендации для уменьшения депрессивного состояния

Для улучшения настроения рекомендуется больше двигаться, увеличить продолжительность сна, перед сном принять теплый душ, но не вытирать кожу насухо.

Для лечения сезонной депрессии эффективна фототерапия (пребывание в солярии). Зимой совершать лыжные прогулки.

В интерьере квартиры желательно использовать светлые обои и мебель. В настоящее время у некоторых людей есть тенденция к использованию темных тонов в квартире.

Депрессивным больным рекомендуется фотографировать облака, особенно в солнечную погоду. Находиться чаще на природе.

Хорошо помогает ведение дневников, где рекомендуется отражать, все то что хорошего произошло в течении дня.

Хорошо помогает плавание, оздоровительный бег, прогулка в парке, катание на велосипеде, роликовых коньках.

Для женщин хорошо подойдут занятия танцами, например, в фитнесклубе практикуются различные направления танцевальной программы.

Для регулирования своего эмоционального состояния хорошо подойдет прослушивание музыкальных произведений. Имеется целый список этих произведений, однако лучше прислушаться к своему внутреннему голосу и слушать то, что хочется в данный момент времени и ровно столько, сколько хочется, чтобы получить удовольствие от этого процесса.

Занятие йогой поможет обрести душевное спокойствие.

При депрессивном состоянии хорошо зарекомендовал себя тренинг на релаксацию мышц, который описал в своей книге "Прогрессирующая релаксация" Э.Джекобсон еще в 1929 году.

Занятие любимым делом: вязание, вышивка, рисование, фотографирование, изготовление различных поделок из природных материалов, конструирование различных моделей самолетов, парусников, танков и т.д. Хорошо

помогает в выражении своих чувств, своего состояния
сочинение рассказов или стихотворений.

В случае тяжелых жизненных ситуаций психологическую помощь может оказать психолог, который использует в своей работе методы арт-терапии, гипноз, техники НЛП, метод позитивной психотерапии и другие методы и техники, направленные на улучшение психологического состояния человека.

Вот несколько рекомендаций, которые могут помочь в депрессивном состоянии.

1) Если у вас есть склонность к сезонной депрессии, то подготовьтесь к новому сезону заранее. Добавьте в него то, чего лично вам не хватает.

Например, в холодное время года может угнетать серость, отсутствие зеленых растений и солнца. Устройте себе зеленый уголок дома - заведите несколько растений, которые будут радовать глаз и возвращать в лето.

2) Если плохое настроение сопровождается бездеятельностью, начните делать что-то активное. Чтобы выйти из угнетенного состояния, возможно, потребуется действовать через силу и сопротивление своего тела.

Например, можно начать заниматься регулярно бегом, записаться в спортивный клуб или выходить на длительные прогулки пешком.

3) Начните выполнять мелкие задачи, которые выполнить необходимо, но все время «не доходят руки». Если нет желания и сил это делать, делайте через сопротивление.

Например, пришейте оторванные пуговицы, наведите порядок в своих вещах, отремонтируйте то, что лежит поломанным и т.д.

4) Сделайте то, что всегда хотелось, но не получалось сделать. Сделайте это сейчас.

Например, вам всегда хотелось посетить какое-то место, с кем-то познакомиться, начать чем-то конкретным заниматься, завести домашнее животное и т.д. Сейчас как раз то самое время, когда такие желания хорошо воплотить в реальность.

5) Сделайте то, что никогда не делали. Новый опыт позволит получить активные эмоции и, следовательно, выйти из пассивного состояния.

При подавленном настроении и потере интереса к жизни нервная система организма работает в пассивном режиме. Чтобы выйти из такого состояния, необходимо нервную систему переводить в режим активности.

Приведенные выше рекомендации простые на первый взгляд и при этом дают хороший результат.

Примените метод «Эмоциональной разрядки».

Вы должны сбросить лишнее напряжение через раскрепощение своего тела и очищение своих мыслей. Выделите себе на это хотя бы полчаса, и будете с радостью наблюдать как ваше настроение изменится, а идеи забурлят в голове с новой силой. Найдите себе такое место где вас никто не будет видеть, если есть вероятность быть неправильно понятым. Отключите на время свое критическое мышление, перестаньте анализировать и оценивать все окружающее и главное себя. И делайте все что вам взбредет на ум. Бегайте, прыгайте, кричите, врубите музыку на всю катушку и танцуйте до упада! Хохочите по каждому поводу и без повода, если вам так захочется. Кому-то придет на ум сделать физические упражнения —делайте. Забудьте все свои великие заслуги, возраст, большие должности и ученые степени. Не бойтесь выглядеть смешным или глупым. Посмотрите как непринужденно и легко ведут себя дети. Дайте себе возможность мысленно вернуться в детство и просто насладиться всем происходящим. Отдайтесь ему без остатка. Когда вы устанете от всех физических движений и вам захочется присесть или прилечь —непременно отдохните. Даже если вас начнет склонять в сон не боритесь с ним. Быть может именно недостаток сна и послужил катализатором вашего упаднического настроения. Запомните, в плохом настроении вы все равно не сделаете ничего выдающегося. Гораздо лучше затратить некоторое время на себя, чтобы потом с новыми силами наверстать упущенное.

Научитесь использовать «Мышечный корсет».

Впервые я узнал об этом способе из книги Мирзакарима Норбекова «Опыт дурака», и первой моей мысль возникшей сразу после этого была «чушь все это, не может быть». Не может быть, чтобы такие результаты давал такой простой, и я бы даже сказал примитивный способ. Я ведь такой умный и начитанный мэн, так что мне стоит доказать что это чистый бред и вывести

мошенников на чистую воду. Тем более что времени для этого нужно было минут пять, а затрат усилий и того меньше. Как раз то что нужно. Делать его проще простого. Нужно лишь выровнять спину, расправить плечи, высоко поднять голову, и широко улыбаться. Ну скажите, что тут сложного? Прямо по мне! И если вы такой же как и я и не любите делать лишних усилий, непременно возьмите на вооружение. Наилучший эффект достигается когда при этом глядишь на себя в зеркало. Получается обратная связь, которая усиливает положительное воздействие, да и контролировать правильность исполнения становится значительно легче. Самым интересным, конечно, было наблюдать за собой как бы со стороны, а точнее за теми мыслями которые роятся в голове. Уже через 5-7 минут мысли с отрицательным зарядом теряются сами собой, а вместо них приходят мысли и воспоминания от которых становится радостнее. Сейчас мы с вами не будем подробно рассматривать сам механизм, как и почему он работает. Скажу лишь что это действительно уникальная методика, которая является основой целого ряда тренингов и авторской системы успеха.

Регулярно слушайте мотивационные аудиозаписи.

В последнее время самым популярным способом получения информации, которому все больше людей отдают предпочтение, является прослушивание различных лекций и семинаров, записанных в аудиоформате. Вообще-то я сам всегда считал лучшим источником знаний чтение полезных книг и других печатных материалов. И если вы являетесь таким же страстным читателем — отлично, продолжайте это делать. Я регулярно покупаю различную мотивационную литературу, а кроме того перечитываю те книги, которые уже имеются в моей библиотеке. Это прекрасно, но дело в том, что до недавнего времени не существовало других доступных источников нужной мне информации. Альтернатива как таковая просто отсутствовала... Сейчас ситуация меняется в лучшую сторону. Набирает силу новая форма представления — аудиозаписи в формате MP-3. Появляются достойные внимания продукты и это не может не радовать. По сравнению с печатными материалами они обладают рядом серьезных преимуществ, среди которых я бы выделил следующие.

1. Вы можете учиться отдыхая, просто надев наушники и запустив свой любимый MP-3 плеер. В то самое время когда ваше тело и уставшие от монитора глаза отдыхают, время проходит с большой пользой.
2. Когда вы слышите чей-либо голос, восприятие информации происходит гораздо легче, и это в свою очередь мотивирует вас на положительный образ мыслей и действия намного эффективнее.

Когда мое настроение резко падает и ничего не удается с этим поделать, я ставлю диск с мотивационными аудиолекциями и слушаю его. Великолепно

заряжает!

Кроме быстрого поднятия настроения и сиюминутного положительного эффекта аудиозаписи обладают многими скрытыми преимуществами, которые проявляются не сразу. Но об этом я ничего не буду вам рассказывать. Пусть это будет для вас неожиданным и приятным подарком.