

## **Избавься от депрессии! 7 шагов к счастью**

Какого цвета осенний дождь? Почему ноябрьское утро похоже на вязкий клей, затягивающий нас в безнадежно долгий и безрадостный день? Куда пропали пестрые краски осенних листьев и как справиться с унылым серым цветом, которым, кажется, пропитаны все окружающие предметы? Осенне-зимняя хандра не дает ответа на эти вопросы, и с каждым днем грусть усиливается, заставляя терять интерес к жизни. Говорят, что такое состояние с давних пор именуют меланхолией, а современные медики квалифицируют его как депрессию.

### **Откуда берется депрессия?**

Слово «депрессия» происходит от латинского «подавлять». Это психическое расстройство, при котором снижается настроение, пропадает способность испытывать радость, в рассуждениях появляются преимущественно негативные оценки, а взгляды на происходящее становятся исключительно пессимистическими. При депрессии снижается самооценка, теряется интерес к жизни и привычной деятельности.

Хандра может быть результатом переживаний, например, от потери близкого человека, работы или общественного положения, а также сопровождать различные заболевания.

Еще в древности Гиппократ описывал меланхолию как одно из четырех настроений человека, когда в его организме преобладает та или иная жидкость. Лечить ее пытались обрядами и заговорами, хоть и не слишком успешно. Однако результаты наблюдений за развитием меланхолии дошли до наших дней. Так, например, установлено, что в осенне-зимний сезон световой день становится короче и нашему организму не хватает солнечного тепла. В ответ

на это организм начинает усиленно синтезировать гормон меланин, который и провоцирует депрессивные состояния. Сказывается на общем состоянии и нехватка витаминов. Самое главное – вовремя распознать депрессию и начать ее лечить, не позволяя себе погружаться в это состояние с головой.

### **Что с нами делает хандра?**

Депрессия влияет на то, как мы едим и спим, как мы чувствуем себя, как мы думаем. Во время депрессии у нас может пропасть аппетит. Но не стоит вгонять себя в депрессию только ради того, чтобы сбросить пару лишних килограмм. Ведь во время депрессии можно и резко поправиться (особенно если во время переживаний тянет что-то пожевать). Кроме того, во время депрессии мы перестаем получать удовольствие от общения с друзьями, ранее любимой работы. Во время депрессии весь мир будто тускнеет, и мы теряем видение ранее вполне благополучных перспектив. Рассеянность, бессонница, чувство собственной никчемности и бесполезности – вот основные признаки депрессии.

Хандра мгновенно отпечатывается на лице грустными потускневшими глазами и ранними морщинками. Теряется былая гордость осанки и легкость походки. Ослабевая от депрессии, все чаще напоминает о себе затяжными простудами иммунная система.

### **Как же избавиться от депрессии, сохранив красоту и здоровье?**

#### **7 Способов избавления от депрессии**

Самое главное – хотеть избавиться от депрессии. Помни, что красота не только способна, по выражению классиков, спасти мир, но и избавить от черной меланхолии.

*От депрессии избавит визуализация счастья*

Возьми лист бумаги и нарисуй акварельными красками свое самое счастливое воспоминание, не обращая внимания на свои художественные способности. Важен подбор красок и выплеск эмоций.

### *От депрессии избавит свет*

Не оставайся подолгу в темноте, зажигай почаще лампы, светильники, торшеры, свечи – они, конечно, не заменят яркого солнца, но подсознательно будут вызывать ассоциации с ним.

Ежедневно ставь в вазу свежий букет ярких цветов и располагай его на самом видном месте дома или на работе.

### *От депрессии избавит приятный досуг*

Проявляй к себе заботу и внимание к своим потребностям: полноценно отдыхай, занимайся любимым спортом, танцами, шейпингом или аквааэробикой, слушай любимую музыку, запишись на курсы дизайна или какого-нибудь иностранного языка, который тебе давно нравился, займись цветоводством, окружай себя приятными людьми.

Сходи в зоопарк, в картинную галерею, посети комедийную постановку в театре или просто погуляй по парку. Смотри передачи о природе, о животных, художественные фильмы с положительным настроением или юмористические передачи. Однако избавь себя от просмотра боевиков, триллеров, криминальных сводок и дискуссий о судьбах нации. Постарайся не читать в Интернете свежие новости дня о политике и экономике, ведь еще герой Булгакова замечал, что от чтения подобной информации «его пациенты теряли в весе».

### *От депрессии избавит хэнд-мэйд*

Найди себе занятие по душе, ведь когда-то тебе нравилось вязать, плести из бисера, выжигать дощечки, или даже лепить фигурки из

пластилина – любой рукотворный результативный процесс будет полезен в борьбе с хандрой.

### *От депрессии избавит аромотерапия*

Не пренебрегай аромотерапией, ведь ароматы растений могут расслаблять, успокаивать, снять усталость, избавить от бессонницы. Принимай ароматические ванны. Купи эфирные масла лаванды, жасмина, кипариса, можжевельника, розмарина, эвкалипта или апельсина (что больше понравится), красивую аромалампу и зажигай ее каждый вечер.

### *От депрессии избавит красота*

Ничто так не поднимает настроение, как визит в парикмахерскую или салон красоты. Помимо благотворного влияния массажей и косметических процедур, настроение повысит и твоя новая прическа, и ощущение красивого, ухоженного тела. А SPA-процедуры – настоящее SPAсение от депрессии.

### *От депрессии спасет правильное утро*

По утрам позволяй себе небольшой кусочек черного шоколада, который усиливает выработку гормона радости, а значит, повышает настроение. Добавь в утреннее меню чашечку травяного чая или отвара шиповника. С утра пораньше раздвинь шторы, включи любимую музыкальную композицию – и поверь в свои силы изменить мир к лучшему. Ведь ты, безусловно, красива, имеешь любимое дело, окружена людьми, которые тебя ценят и любят. А значит, депрессии не место рядом с тобой. И день больше не тянется как вязкий клей, а катится вперед, навстречу интересным делам. А осенний дождь – вовсе не серый. Он серебристый, переливчатый, с тихим шуршанием уносящий меланхолию прочь.