**Спокойствие, только спокойствие!**

**СОСТОЯНИЕ ДЕПРЕССИИ: КАК ПОМОЧЬ САМОМУ СЕБЕ.**



***Депрессия,*** как болезненное состояние, предполагается в тех случаях, когда переживаемые людьми чувства печали слишком сильны или же сохраняются очень продолжительное время. Депрессивные чувства часто бывают вызваны жизненным кризисом, таким, например, как смерть любимого человека, распад семьи, потеря работы, ссора с близкими друзьями, однако они могут развиться и без всякой видимой причины.

Наличие депрессии мы можем предполагать в тех случаях, когда депрессия лишает человека способности к нормальной жизни и деятельности. Без лечения депрессия может тянуться по несколько лет. Депрессия затрагивает практически все сферы жизни: изменяется аппетит, нарушается сон, теряется интерес к жизненным удовольствиям, снижаются жизненная активность и продуктивность мышления, развивается чувство собственной ненужности, бесполезности. Депрессия приводит к резкому снижению самооценки. Представление о себе и восприятие себя становится полностью отрицательным: постоянное ***внутреннее состояние «Я хуже всех».***

Часть населения страдает **сезонной депрессией**, которая возникает обычно осенью или зимой. Это серьезная форма депрессии, которая значительно чаще встречается в регионах, где сезонные изменения погоды выражены сильнее.

Из множества сигналов, свидетельствующих об угрозе психическому здоровью и благополучию, самым универсальным является **расстройство сна**. Расстройства сна могут выражаться в следующих проявлениях:

* **затрудненное засыпание;**
* **бессонница;**
* **поверхностный сон с неприятными сновидениями и частыми пробуждениями;**
* **раннее пробуждение.**

Весьма любопытны рекомендации по преодолению бессонницы западногерманского исследователя Альфреда Бираха в его книге «Победа над бессонницей». Они основаны на приемах углубленного расслабления и осуществляются в следующей последовательности: ***«Лежа на спине, расслабьте все мышцы вашего тела. Постарайтесь ни о чем не думать, успокойтесь. Найдите на потолке такую точку, чтобы ваш взгляд был направлен поверх лба в сторону затылка, и неотрывно смотрите на нее. Через 2-3 минуты может появиться слезотечение. Потерпите до тех пор, пока ваши глаза сами не закроются. Теперь, в состоянии покоя и расслабления, можете принять удобную позу и попытаться заснуть».***

В ситуациях стресса, депрессии все зависит от того, как человек живет с самим собой. Каждый по-своему реагирует на жизненные испытания, выпавшие на него. Постарайтесь объективно оценивать то, что вначале представляется катастрофическим или трагическим. Планируйте только то, что выполнимо. Это вернет вам ощущение уверенности, что вы на что-то способны. Ежедневно занимайтесь тем, что доставляет вам удовольствие – будь это хорошая еда, теплая ванна или общение с интересным человеком. Не носите переживания в себе, старайтесь высказать, что у вас на душе близким людям, которым вы доверяете, не оставайтесь в одиночестве.