

Дорогие ребята, впереди непростое время, весна!

Вы спросите: «Почему непростое, ведь это замечательно! Весна!»

Весной обостряются хронические болезни, настроение становится неустойчивым: апатия, лень, хроническая усталость – это у одних, а у других наоборот - возросшая агрессивность, конфликтность, бунтарское поведение. А на лице и в том и другом случае может быть улыбка - защитная реакция.

Рекомендации психолога по коррекции депрессии



Обратитесь к специалисту

Вполне может оказаться, что нет никакой депрессии, и Ваше состояние может измениться к лучшему относительно быстро без специальных воздействий извне.

Если Вы сами решили попробовать «разобраться» с депрессией, то Вам помогут рекомендации, изложенные ниже.

Начните с тела

☺ Больше гуляйте, правильно питайтесь. Каждое внешнее и внутреннее событие отражается и на уровне процессов, протекающих в теле. Депрессия может иметь физиологическую подоплёку и всегда имеет больше физиологические проявления. Например, бледная кожа, низкий мышечный тонус, замедленные движения и речь, «потухший» взгляд, поникшие плечи и т. п.



☺ Двигайтесь. Начинать нужно с того, что приятно и не требует значительных волевых затрат: те же прогулки, плавание, для кого-то – танец, растяжка мышц.

Желательно, чтобы нагрузки были не большими, но регулярными, например, включите в режим дня зарядку.

Фиксируйте эмоции

☺ Начните вести **Дневник эмоций** – записывайте все события, произошедшие с Вами за день, и то, какие эмоции и мысли они у Вас вызвали.

Эмоции – это переживание ситуации, субъективное отношение к ней.

Почти всегда эмоцию можно выразить одним словом: радость, грусть, отвращение, страх, тревога, отчаяние, раздражение, негодование.

Правда, реакция на ситуацию может включать сразу, например, печаль и страх или даже три эмоции одновременно.



☺ В дневнике отмечайте силу эмоций: мама отчитала меня за неубранную квартиру: злость – 50%, обида – 60%, вина – 50 %, где 100% злости – это максимальная моя злость, которая проявилась в какой-то конкретной ситуации.

Если есть дневник, всегда можно сказать, в какое время суток чаще проявляется негативное состояние, с какими людьми и обстоятельствами оно связано, и, наоборот, кто и что способствует ослаблению депрессии.

А значит в «критические часы» запланируйте то, что приносит радость, например, общение с каким-то приятным человеком.



☺ Выражайте любые эмоции: если появилось желание плакать – плачьте, разгневались – постучите кулаком по столу. О том, как сделать свои эмоции **более приемлемыми для окружающих** – подумаете завтра, когда подавленность, неудовлетворенность и отчаяние немного ослабеют.

На сегодня всё. Продолжение в следующей публикации психолог

Лариса Дмитриевна

