Как заботиться о себе, когда грустно

1. Не торопитесь.

Дайте себе время погрустить. Не старайтесь сразу отвлечься от переживаний и негативной ситуации. Не избегайте своих эмоций. Побудьте в моменте!

2. Выйдите из себя.

Не подавляйте свой гнев. Это очень важная для вашей самооценки эмоция. Способность испытывать гнев говорит о вашей способности ценить себя. Найдите для него безопасный выход – бег, бокс, смехотерапия, даже бессильный плач.

3. Спланируйте отдых.

Поставьте сон на первое место. Регулярно спите немного днем и запретите себе смартфон в кровати. Чаще бывайте на природе.

4. Больше читайте.

Мы часто думаем, что наша ситуация уникальна и никто не знает, что мы переживаем. Но когда мы читаем про борьбу других людей, наша иллюзия того, что наша печаль особенная, исчезает. Если сложно читать, слушайте аудиокниги Чарльза Диккенса, Владимира Набокова, Мигель де Сервантес, Кормак Маккарти и др.

***ЖИЗНЬ СО СТРЕССОМ***

Чтобы противостоять стрессу, можно использовать следующие методы

 ***1. Противострессовое дыхание***. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, Что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

 ***2. Минутная релаксация.*** Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии.

 ***3. Осознанность.*** Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно “переберите” все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой “инвентаризации”. Говорите мысленно самому себе: ”Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов” и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

 ***4. Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение***, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями.

 ***5. Займитесь какой-нибудь деятельностью*** – все равно какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода – помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

 ***7. Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите***. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

 ***8. Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете*** (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, и прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить вам свое внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.

 ***9. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом***: соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется “здесь и сейчас” и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

Теперь, взяв себя в руки, вы спокойно можете продолжить прерванную деятельность.

**Попробуйте:**

1. Менять то, что можно изменить, и принимать, как судьбу то, чего пока изменить невозможно. И всегда помните: когда Бог закрывает дверь, он обязательно открывает окно.

2. Жить сегодняшним днем и получать от этого удовольствие.

3. Никогда не обижаться на судьбу и помнить, что все могло бы быть гораздо хуже.

4. Избегать неприятных людей и не раздражаться от дураков. Радуйтесь, что вы не такие.

5. Оценивать себя самим и поменьше беспокоиться о том, что о вас думают другие.

6. Побольше общаться с интересными людьми.

7. Планировать свою жизнь, чтобы не тратить время понапрасну.

 По словам Ганса Селье, стресс - это не то, что с нами случилось, а то, как мы это воспринимаем. И если уж жизнь без стресса невозможна, стоит научиться отличать неудачу от катастрофы, чаще отдыхать, заниматься спортом, не забывать хвалить самих себя за достижения.

**ЧТО ТАКОЕ ДЕПРЕССИЯ**

*Депрессия* – психическое расстройство, которое характеризуется отрицательным эмоциональным фоном (плохое настроение и неспособность чувствовать радость), нарушениями мышления и мотивационной сферы (пессимистический настрой, негативизм), а также общей пассивностью, заторможенностью поведения.

*Человек в состоянии депрессии испытывает в первую очередь тяжелые, мучительные переживания и эмоции – тоску, отчаяние, подавленность.****Снижены самооценка, влечения, волевая активность.****Для человека в состоянии депрессии характерны мысли о собственной ответственности за различные неприятные события, произошедшие в его жизни и в жизни окружающих.*

Время воспринимается неадекватно, страдающим депрессией кажется, что оно тянется мучительно долго. В таком состоянии люди медлительны, безынициативны, они быстро утомляются, а жизнь им кажется бессмысленной.

Часто такое состояние у людей, которые [расстались с любимым человеком](http://sovet-psihologa.ru/psixologiya-otnoshenij/kak-zabyt-cheloveka-kotorogo-lyubil.html) и не могут его забыть.



Функциональная депрессия может возникать у здоровых людей в рамках нормального психического функционирования как ответная реакция на психотравмирующую ситуацию (потеря близкого человека, неудача в важном деле и т.д.). Это естественная реакция, которая со временем проходит.

Однако при наличии предрасположенности депрессия может приобрести вид психического расстройства (меланхолическая депрессия), которая обладает специфическими механизмами, своей динамикой и не зависит от окружающей среды.

При функциональной депрессии человек осознает, что его подавленное настроение неадекватно жизненной ситуации, и пробует с ним бороться самостоятельно. При меланхолической депрессии необходима квалифицированная помощь психотерапевта.

**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 настроя.

*Регулярно слушайте мотивационные аудиозаписи.*

 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.