

СТОП ДЕПРЕССИИ

Как избавиться от душевной боли?



Речь в этой статье пойдет о таком состоянии, когда душа мучается, страдает и человеку, порой, хочется покончить с собой. Потому что его боль настолько замучило его, что лучше прибегнуть к самому последнему варианту. Это забрать у себя жизнь и дело с концом. На самом деле это удел слабых людей и если Вы таким являетесь, то надеюсь, что эта статья придется Вам на пользу. Потому что мы с Вами рассмотрим варианты, которые позволят Вам **избавиться от душевной боли**.

В статье: «**Как избавиться от душевной боли**», мы постараемся рассмотреть все практические варианты и способы, которые позволят Вам вновь почувствовать себя свободным человеком. Поэтому принимайтесь за чтение, но лучше, если Вы страдаете сейчас этой душевной болью, примените на практике всё, что здесь будет сказано. Но не надейтесь на быстрые результаты (хотя можно). Потому что каждый человек особенный, и кто-то избавиться от душевной боли быстро, а кто-то будет чуть отставать.

Причины душевной боли

Причин, конечно, может быть много, так как каждый человек переживает по-своему поводу. Касаться мелких переживаний мы не будем. Мы рассмотрим с Вами самые распространенные причины, которые порождает душевную боль. Не очень приятно писать такую статью-трагедию, но если она Вам поможет, то это будет просто замечательно.

Одна из **причин возникновения** душевной боли – это смерть близкого человека. Все мы очень сложно переживаем этот этап, и что самое обидное – мы все через это проходим и должны пройти. К сожалению, это так и лучше бы, если Вы наслаждались присутствием близких Вам людей. В частности я говорю о родственниках. Иными словами хочется сказать: все мы узнаем, что такое ад на Земле. Все мы люди и у нас есть чувства, которые и делают нас живыми людьми.

Вторая распространенная причина душевной боли – это расставание с любимым человеком. И чем любовь была сильнее, тем будет сильнее боль. Здесь хочется сказать, что никто не застрахован от потери любимого человека, и лучше, если Вы будете заранее себя к этому готовить. Так или иначе, предательства можно ждать и от других людей, которые так же являются для Вас близкими или родными.

Третья причина – потеря работы или собственного дела. Это очень неприятно и так же наносит удар по «*мягкой*» душе. Особенно, если дело было любимым.

Дело в том, что, на мой взгляд, самое сложное в жизни, это [найти работу по душе](#) и заниматься тем, что тебе нравится. И если Вы уже справились с этим этапом и действительно занимаетесь тем, чем Вам нравится – то Вы счастливчик.

Естественно утратить это – тяжело и больно. Особенно если это дело всей Вашей жизни. Это становится частичкой Вас и Вашей души. Это поймут только те люди, которые действительно знают, что значит заниматься своей деятельностью. Потому что многие люди почти уверены, что Ваше дело – это и есть смысл Вашей жизни. Заниматься тем, чем нравится и приносить этим пользу людям.

Следующая причина – *«никому не нужен»*. Все мы живем в социуме, и нам всем хочется дружить, общаться и делиться новостями, проблемами и так далее. Но бывают ситуации, когда ты осознаешь, что ты никому не интересен. Что никому ты не нужен. Никто не хочет общаться с тобой и не обращает на тебя внимание. И это приносит душевную боль.

Здесь могут быть много причин, почему Вы *«никому не нужны»*. Может у Вас характер такой, а может Вы другой человек другого круга. Что здесь делать, сразу хочу посоветовать прочитать статью: [«Как стать общительнее»](#) и [«Конфликтные ситуации. 5 типов поведения»](#). Это Вам понадобится в том случае, если у Вас проблемы связанные с этим.

К чему ведёт душевная боль?

Это ведёт и к страданиям и депрессии. Бывает легкая депрессия, а бывает длительная и мучительная. Врагу не пожелаешь. Что ж, причины душевной боли мы с Вами рассмотрели и пора приступать к способам, которые позволят Вам избавиться от этого угнетающего чувства.

Как избавиться от душевной боли?

Первое что нужно сделать, это осознать, что рано или поздно, мы все столкнёмся с этим явлением. Страдают ВСЕ и Вы не исключение. Кто-то больше, а кто-то меньше. Если Вы из первого числа, то Вам следует почаще бывать на этом сайте. Потому что он дарит позитив и учит жить полной и свободной от боли жизнью. Самое интересное то, что человек по своей природе бежит от боли к удовольствию. И чем больше и старательнее он пытается убежать, тем лучше не становится. Всё равно боль настигнет его. Поэтому примите к сведению: **не бегите от боли, а учитесь с ним бороться**. Потом Вы уже сможете легко это принимать.

Второй совет для тех, кто ещё не сталкивался с этой болью – будьте наготове. Знаете ту самую поговорку да? Лучше если Вы изначально мысленно будете готовиться к предполагаемой беде, которая нанесет Вам душевную травму. И если этот момент наступит, Вам уже будет проще с этим совладать. Почему? Дело в том, что всё что мы представляем в голове – накручено в несколько раз и мы переживаем в голове, в наших мыслях, ничуть слабее, чем в реальности. И когда наступает реальная беда – она нам уже не кажется такой страшной, а боль - не такой уж и сильной.

Но сразу скажу, что лучше намеренно это не делать. Обычно страх сам настигает нас и порождают своего рода эти мысли. «Он тебя бросит. Он предаст тебя. Ты потеряешь всё» и т. д. и т. п. Поэтому важно **поменять Ваше отношение** к тому, что произошло. Скажите своему страху такую фразу, когда он вновь начнет повторяться: «Ну и что!! Я не боюсь этого». И тогда всё станет на свои места. Не бойтесь этого!!

Следующий совет – это **медитация**. О том, **как правильно медитировать**, Вы можете прочитать [ЗДЕСЬ](#). После того, как Вы будете знать, что такое медитация и как нужно медитировать, самое время перенести себя в мир, где всё хорошо. Где Вас любят, где у Вас есть любимое и прибыльное дело или работа. Где есть Ваши друзья, как люди, так и животные, которые так же могут говорить с Вами. Перенесите себя в солнечное место и пропитайтесь всеми благами мира. Тогда Вы сможете привлекать это в свою жизнь.

Физические нагрузки – так же помогут Вам забыть о боли. Пока Вы занимаетесь, Вы не думаете о том, что случилось. Лучшее всего помогает забыться – это бег. Утренние пробежки будут Вам полезны для Вашего физического и психического здоровья.

Возьмите лист бумаги и запишите всё, что волнует Вас. Уже не секрет, что письменное изложение помогает человеку переосмыслить свою ситуацию и лучше **справиться со стрессом**. Поэтому это будет ещё одним эффективным вариантом.

Следующий мой любимый способ – это **смотреть на вещи под другим углом**. Вы можете скачать эту главу из книги [Радуга Счастья](#), перейдя [СЮДА](#). Вы узнаете, что это за метод и как его нужно применять.

Последний совет, который я хочу Вам предложить – это слушать тех людей и просить их о помощи, которые уже пережили нечто подобное. Одним из-таких людей, является Игорь Бибин, который поделится с Вами своей историей. Смотрите видео внизу.

Для того, чтобы избавиться от душевной боли – заручитесь временем. Именно время лечит всё и пройдут годы, как Вы уже не будете вспоминать о том, что с Вами случилось, и было. Такова природа человека. Осадок может и останется, но Вы всё равно будете свободным человеком.

Удачи Вам и учитесь бороться с болью. Не бегите от неё!!!

[Как устранить депрессию. 15 способов это сделать](#)



30.11.2013 07:00 | Author: Радуга Счастья |   

Чтобы [избавиться от депрессии](#), не обязательно бегать психотерапевту. Кому-то может это помочь, а кому-то нет. Но помочь себе мы можем. Есть теория о «десяти батареек». Они представляют собой ежедневный

энергетический запас. В этой статье мы рассмотрим с Вами **15 способов, которые позволят Вам устранить депрессию.**

Так вот, давайте представим, что 10 батареек – это жизнеспособное состояние. Все они работают и в определённой области функционируют должным образом. Допустим:

1 батарейка – работа и карьера

2 батарейка – дом и семья

3 батарейка – сексуальная жизнь

4 батарейка – социализация

5 батареек – дети и т.д

Тебе повезло, если у тебя функционируют 4-5 батареек. Если 1-2 – это уже тяжёлый случай.

Сейчас перед нами встаёт задача

- Научиться жить с малым количеством батареек
- Научиться подзаряжать другие батарейки
- Жить «маленькими периодами» (сегодняшним днём)

И так, шаги как устранить депрессию:

1. Признайся себе, что ты находишься в депрессии.

Всё это случилось с тобой, и увильнуть от правды глупо. Просто признайся, что у тебя сейчас функционируют 2-3 батарейки. Есть такая правда: в тюрьме, армии или лагере выживают только те, которые быстро осознали, что они находятся в таком положении и, что это будет продолжаться определённое время. Так же и наоборот – те, кто психологически отказывается принимать данность – погибают.

2. Перестаньте заниматься самобичеванием

Вы не одни в таком положении. Это случается со многими лучшими людьми. Депрессия – это не Ваша вина.

3. Хватит сравнивать себя с другими

В жизни всё меняется, как и Ваша личность. И Вам как новой личности – нужно выжить.

4. Сделайте список всего того, что Вы делали, а так же то, что Вы считаете нужно сделать.

Все дела, все контакты и встречи. От покупки продуктов до встречи с любимым человеком.

5. Просмотрите список и честно сократите его до минимума для Вашего выживания.

Расставьте приоритеты между принципами: *«это нужно»*, *«это в прошлом»*, *«а это для сегодняшнего выживания»*

6. Прочтите список и сократите его ещё до минимума

7. Не переусердствуй – не старайся делать всё слишком хорошо

Те дела, что остались в списке делай на столько, насколько нужно для простого выживания. Не надо быть лучшей мамой. Достаточно быть просто хорошей для своей семьи. Не стоит быть лучшим сотрудником. Достаточно того, чтобы Вас не уволили. Сильные старания и страдания по этому поводу моментально расходуют батарейки.

8. Прекратите уничтожать себя за то, что Вы такой (ая). Это выходу из депрессии не поможет. Ты не виноват (а).

9. Оградите себя от тех людей, которые жалеют Вас.

Может и кажется, что сейчас Вам нужна поддержка со стороны близких людей. Но это ещё больше заставляет Вас вспоминать о своём положении и начать винить себя. Увы, но лучше сократить список общения.

10. Если Вы любым образом получите капельку положительных эмоций – запомните это действие и повторите.

Это может быть путём к новым батарейкам. Почаще делайте то, что Вам приносит хоть наималейшую радость.

11. Не спеши.

Даже если опаздываешь – сбавь скорость. Даже если список сокращён почти до нуля, у Вас всё равно не хватит сил для оставшихся дел.

12. Снова прекратите заниматься самобичеванием из-за случившегося.

В каждом деле нужно постоянство, даже если это выход из депрессивного состояния.

13. Прекратите попытки быстро выйти из депресняка.

Всё когда-то проходит, так же как и Ваша депрессия. Делайте маленькие, но правильные шаги, но не пытайтесь раздавить депрессию психологически. Это пустая трата времени.

14.Используйте свою депрессию как способ познания себя – это пригодится Вам в дальнейшем.

15.Смотрите на вещи по-другому.

В жизни случается много расстройств. Бывают положения гораздо хуже, чем просто депрессия. По-крайней мере она не отнимает конечностей (буквально).

Депрессия пройдёт рано или поздно. Ведь все болезни проходят. Вы станете сильнее и счастливее. Вам есть теперь с чем сравнивать.

Что такое одиночество? Как избавиться от одиночества?



Приветствую всех читателей сайта www.raduga-schastie.ru. Если Вы читаете эту статью то, скорее всего, Вы находитесь в таком положении, когда Вам слишком одиноко и Вы не знаете, что нужно делать для того, чтобы избавиться от этого чувства – чувства одиночества. Данная статья поможет Вам раз и навсегда избавиться от одиночества, но только в том случае, если Вы будете выполнять советы, которые будут описаны далее в статье. Статья: «**Что такое одиночество? Как избавиться от одиночества?**» - начинается!!!

Прежде, чем мы рассмотрим варианты, которые отгородят Вас от одиночества, давайте сначала узнаем, **что такое одиночество**.

Что Вы на это скажете? На мой взгляд, **одиночество** – это психологический и эмоциональный дефицит во взаимоотношении с людьми. Это такое состояние, когда внутри тебя что-то не хватает. Состояние пустоты. Человек в таком состоянии изолируется от внешнего мира и от всего того, что в нём происходит. Даже если человек находится в толпе, он всё равно может чувствовать себя одиноким. Далее одиночество ведёт к депрессии. Думаю, мы все с Вами знаем, [что такое депрессия](#).

Почему возникает чувство одиночества?

Давайте с Вами рассмотрим ряд причин, которые способствуют состоянию одиночества.

Первой причиной является наплевательское отношения человека к самому себе. Часто можно услышать, что начинать надо с себя. Если тебе нет дело до самого себя то, что уж говорить об окружающих. Им так же не будет дело до тебя. И это будет обоюдным решением. Вам пофиг на самого себя, а значит и на

окружающих тоже. Следовательно, им всё равно, что с Вами происходит.

Вторая причина ещё более интересная. Это отказ от своих жизненных ценностей в угоду другим. Вы считаете себя настолько недостойным иметь то, что принадлежит Вам по праву, что отказываетесь от того, к чему Вас страстно влечёт. В результате возникает чувство неудовлетворенности. За этим следует чувство пустоты и одиночества.

Третья причина схоже с предыдущей. Это стремление достигать чужие цели ради того, чтобы угодить другому человеку и получить похвалу. Свои цели Вы «выбрасываете» из своей жизни, тем самым оставаясь нереализованным человеком. Это ведёт к неудовлетворённой жизни, к депрессии и вызывает [чувство одиночества](#).

Четвертая причина – это контроль не своей собственной жизни, а жизнью другого человека. Очень интересная причина, которая так же ведёт к приобретению чувству одиночества. Людям не нравится, когда за них всё решают. Поэтому не стоит удивляться, что Вас начали потихоньку избегать.

Пятая причина – Вы не любите себя. Не знаю, почему большинства людей воспринимают любовь к себе как эгоизм и самолюбие, но эта причина как раз-таки и приводит ко многим последствиям неудовлетворенной и несчастливой жизни.

Вот и все причины, которые могут Вас ввести в чувство одиночества. Но как же избавиться от одиночества? Об этом мы поговорим ниже.

Как избавиться от одиночества?

Почему-то многие люди считают, что они не одиноки, когда начинают с кем-то общаться. Когда они находятся в компании людей. Сразу возникает такое чувство полноценности. Мол, ты среди людей, значит, ты не одинок. Но не тут-то было. Даже среди весёлой компании можно чувствовать себя одиноким. Не хочется ни с кем общаться, видаться и делиться чем-то. Почему? Мы уже ответили на это. Здесь подходит **причина вторая и третья**. Тем не менее, от одиночества можно избавиться. Это можно сделать как полностью, так и частично. Тут зависит и от Вас самих. Сейчас мы перейдём к советам, которые позволят Вам воплотить оба варианта: частичное и полное избавление от одиночества.

Первый совет – завести отношения с противоположным полом. Это то, что позволит Вам избавиться от одиночества ПОЛНОСТЬЮ. Когда есть любимый человек, чувство одиночества, как правило, пропадает. Особенно это касается женщин. Именно женщины без любимого человека чувствуют себя очень одинокими. Даже если у них всегда есть веселая компания, чувство одиночества всё равно будет о себе напоминать.

Многим влюблённым людям почти никто не нужен, кроме их любимого человека. В отношениях, конечно, тоже можно чувствовать себя одиноким, но в настоящей любви – никогда. Так, вот, первое о чём Вам надо подумать – это о том, чтобы завести себе пару. «И как это сделать?» - недоумеваете Вы. Да, порой для некоторых людей сделать это сложно. Поэтому специально для Вас я

написал следующие статьи:

[«Как познакомиться с девушкой?»](#)

[«Как познакомиться с парнем?»](#)

В наше время, многие девушки начинают первое знакомство. Так что дорогие дамы – не удивляйтесь этому, а действуйте. Ну, а Вы парни – не бойтесь. Ничего страшного с Вами не случится. Главное, чтобы было желание действовать.

Второй совет – заведите себе друзей. Чувство одиночества может возникнуть из-за этого. Из-за того, что у Вас отсутствуют друзья. В чём может быть причина отсутствие друзей? Или знакомых? **Первая причина** – Вы постоянно сидите дома. **Вторая причина** – Вы не правильно общаетесь с людьми. **Третья причина** - возможно, Вам просто лень начинать что-то новое. Кстати, для второй причины, можете почитать статью: [«Как стать общительнее»](#). Вам это будет очень полезно!!!

Третий вариант – не быть одним всё время. Как говорят, человек это стадное существо. Иногда, для того, чтобы не почувствовать себя одиноким, достаточно оказаться среди людей. И чувство одиночества, как ветром сдувает. Выйдите прогуляться в парк. Вам не только станет легче, но и польза будет от прогулки. Сходите куда-нибудь, например, в место, где Вы ранее не бывали. Если есть возможность, захватите с собой друга или подружку.

Четвертый вариант – поставьте себе цель. Очень хороший способ. Пока Ваш мозг думает о цели, ему некогда думать об одиночестве. Следовательно, такое чувство не возникает. Когда человек к чему-то стремиться, проходя все преграды - он полон энергии, позитива и решительности. У людей, которые ставят цель, чувства одиночества - нет. Так что не настало то самое время к чему-либо стремиться?

Пятый вариант – хобби. Любимые дела отвлекают от ненужных мыслей. В том числе от мыслей одиночества. Чем больше у Вас любимых занятий, тем лучше для Вас. Это могут быть совместными занятиями, где много людей. Например, уроки танцев могут приводить Вас в чувство эйфории и море позитива. Всё что угодно сейчас Вы можете найти для себя. Главное подумать, чем именно Вам хотелось бы заняться сейчас.

Шестой вариант – полюбить себя. Возможно, всё-таки причина Вашего одиночества кроется именно в этом. Вам важно [полюбить себя](#). Только благодаря этому, Вы будете чувствовать себя почти неодиноким. Любя себя, Вы избавляете себя от одиночества, потому что начинаете думать о себе. Вашему Внутреннему Я как раз таки не хватает Вас самих. Не хватает Вашего внимания.

Мне, например, хорошо быть в одиночестве. Мне всегда интересно с собой. Не знаю почему, но даже когда я в компании (а это часто происходит), мне хочется остаться наедине с самим собой. Со своими целями – целями помочь и Вам. Надеюсь, мне это удаётся сделать сейчас.

Что ж!!! Вот и всё что Вам нужно знать об одиночестве и как от неё избавиться.

Это может сделать каждый человек, и не волнуйтесь, если порой, Вам будет одиноко. Это бывает. Вспомните самого себя. Полюбите себя и будьте оптимистичны. Это Вам пригодится!!!

Как отпустить прошлое. 7 способов сделать это



Плохо когда человек проживают свою жизнь прошлым. Мы не зря столько раз говорили, что счастье – это здесь и сейчас. Возможно, мы крепко усвоили это, но всё-таки... прошлое тянет нас вниз, не даёт нам сконцентрироваться на жизнь, которое идёт дальше. Вам знакомо это?

Вы часто прокручиваете давние ошибки в своей голове? Вас при этом охватывает чувство сожаления и вины? Вы хотите отмотать время назад и что-либо исправить? *«Если бы»* - это уже замок, который мешает нам жить настоящим и творить наше будущее. В этой статье мы рассмотрим варианты, которые позволят нам **отпустить прошлое** раз и навсегда.

Вы часто прокручиваете давние ошибки в своей голове? Вас при этом охватывает чувство сожаления и вины? Вы хотите отмотать время назад и что-либо исправить? *«Если бы»* - это уже замок, который мешает нам жить настоящим и творить наше будущее. В этой статье мы рассмотрим варианты, которые позволят нам **отпустить прошлое** раз и навсегда.

Зацикливание на прошлых неудачах мешает видеть нам новые возможности (читайте статью: ["Как стать удачливым человеком. 8 качеств удачливых людей"](#)), отвлекает от наших дел и общения с близкими людьми, а так же переживать моменты в настоящем времени.

В этой статье мы рассмотрим такие методы, которые позволят нам отпустить наше прошлое и подарит нам чувство свободы, лёгкости, целительную силу и желание жить дальше. Мы научимся с Вами отпускать людей (с которыми у нас сложились нездоровые отношения), чувство вины, сожаления, дурные мысли, которые пока что поглощают нашу энергию. Мы с Вами научимся идти вперёд по жизни с улыбкой.

Как отпустить прошлое?

В этой статье есть 7 эффективных и проверенных способов, которые позволят нам освободиться от груза прошлого.

1.Медитация

Как и ранее я призывал людей начать [заниматься медитацией](#), ведь оттуда берётся гармония и спокойствие. Научитесь медитировать и используйте эту технику для достижения Вашего внутреннего равновесия. Расслабьте своё тело, мозг, разум. Конечно, новичкам будет это сложно сделать, но с практикой и Вы добьётесь потрясающих результатов. Будьте здесь и сейчас. Откиньте все «черные» мысли и замените их на светлые и позитивные. Если Вам сложно сконцентрироваться, то перейдите в раздел [Аудио](#) на этом сайте и скачайте подходящий для Вас аудиотрек. Так Вы быстрее добьётесь лучших результатов.

2.Благодарность

Всегда благодарите, не только в «светлые дни». Когда Вы [благодарите](#) за всё, что с Вами было и произошло, Вы тем самым отпускаете все обиды из прошлого. Подумайте над такими вопросами: *Что это дало мне? Как это отразилось на моём развитии? Чему я научился?* Возможно из-за того прошлого, Вы пришли к тому, что имеет сейчас! Вы стали таким, каким Вы являетесь на данный момент. Ошибки прошлого сделали Вас сильнее и успешней. Почему бы не поблагодарить за это?

3.Расскажите о себе новую историю

Когда Вы продолжаете говорить о себе: «я не могу это сделать» или «я не способен на это», то каких результатов Вы ожидаете? На какие результаты Вы рассчитываете? Начните новую историю. Даже если Вы сейчас не верите в себя и достижения успеха – не беда. Вы должны говорить о себе так, как будто уверены в себе на все сто процентов. Вбейте себе в голову, что все Ваши цели достижимы Вами. Что это не просто какая-то фантазия. НЕТ. Это Ваша реальность и именно Вы достойны её создать для себя. Начните говорить о себе (конечно же без какого либо высокомерия и самодовольства) и вскоре все ограничения и барьеры уйдут от Вас в туман.

4.Прощайте

Прощение – не значит, что Вы одобрили поведения другого человека (или даже собственного). Прощение означает, что Вы освобождаете себя от груза гнева, обид, вины и т.д. и продолжаете своё движение дальше.

5.Оцените ситуацию

Иногда причиненная боль в прошлом может оказаться для нас полезным в настоящем («*всё что не делается, делается к лучшему*»). Ответьте на такие вопросы:

Как боль повлияла на Вас?

Какие проблемы она у Вас вызвала?

Влияет ли она на Вашу работу?

Влияет ли она на Ваше общение с близкими людьми?

Мешает ли она Вам воплощать Ваши мечты?

Делает ли она Вас счастливым или несчастным?

Если эта боль приносит Вам, лишь только разочарования и страдания, скажите себе: *«боли больше нет. Она осталась в прошлом»* и после того как Вы несколько раз себе это скажите, произнесите положительные утверждения в свой адрес, например: *«сейчас я чувствую себя легко, свободно и жизнь снова улыбается мне»*. Конечно, здесь придётся попрактиковаться, но если проявите упорство, то результаты Вы почувствуете в скором времени.

6. Берите ответственность

Может, мы и не можем контролировать слова и поступки других людей, но мы можем контролировать самих себя. Нам это подвластно. А теперь подумайте, взяли ли Вы на себя ответственность за собственную роль в ситуации? Всегда будьте участником событий, а не её жертвой. Чтобы Вы изменили? Да, мы не можем вернуться в прошлое, но мы можем менять наше настоящее. Пусть все Ваши неудачи не будут не удачами, а станут для Вас важным жизненным уроком. Отправьте эти воспоминания в архив и пусть они служат для Вас багажом знаний. Вам не обязательно к ним обращаться, если Вы не хотите этого.

7. Принимайте правду о людях

Пусть прошлое останется для Вас историей. Оно по сути таковым и является, но если Вы всё же по-прежнему чувствуете себя обиженным, испытываете гнев, злость, разочарования и чувство вины, то значит это происходит только потому что **ИСПЫТЫВАТЬ ВСЁ ЭТО – ВАШ СОБСТВЕННЫЙ ВЫБОР.**

Этот принцип иллюстрирует одна прекрасная история:

Два дзенских монаха прогуливаясь по полю, дошли до речке. Они увидели на другом берегу женщину, которая плакала из-за того, что ей было нужно перебраться на другую сторону реки, а она не могла сделать этого, так как не умела плавать. Она просила монахов помочь ей перебраться на другой берег. Монах, который был помоложе, отказался сразу же, так как ему запрещалось дотрагиваться до женщин. Старший монах без колебаний, не проронив не слова, взял женщину на руки и перенёс её через реку на другой берег. Младший монах стал порицать старшего за нарушение обета. Весь оставшийся путь

младший монах не мог успокоиться из-за нарушений правил старшим монахом и продолжал свою тираду до тех пор пока они, наконец, не устроили вечером привал. Младший монах продолжил жаловаться, переключая своё внимание на то, как он устал после такой длительной прогулки. Старший монах по-доброму посмотрел на младшего, сказал: «Не удивительно, что ты так измотался. Я всего лишь перенёс женщину через реку, а ты носишь её весь день».

У нас всегда был и есть право выбора. Мы можем делать выбор в пользу себя. Мы можем контролировать свою ответственность и свой выбор касательно того, какие воспоминания нам оставлять, а какие, и вовсе отпустить. Теперь мы можем сделать выводы: **то на чём мы фокусируем своё внимание – приумножается.** Вы хотите, чтобы прошлое полностью заглотила Вас? Вы хотите перестать замечать, как Ваша жизнь проходит, а все её моменты остаются сном? И всё это из-за того, что Вы застряли в прошлом? Как не странно, но время лечит. Но ждать пока оно излечит Ваши раны, тоже не вариант. Начните жить настоящим. Фокусируйте своё внимание только на настоящем. Помните, Вы можете сделать выбор. Выберет быть здесь и сейчас. Выберете быть счастливым и здоровым человеком.

Депрессия – что делать?



В этой статье мы рассмотрим лучшие варианты и упражнения, которые необходимо выполнять во время депрессии. Мы знаем, что сама депрессия не уйдёт быстро, а напротив - будет жить с Вами бок о бок немалое количество дней.

Бег при Депрессии

Бег стопроцентный метод, который помогает человеку избавиться от депрессии и улучшить самочувствие уже на первых порывах. Но есть одно НО – бег, как физическое упражнение даёт силы и [поднимает настроение](#), но откуда взять этот нужный настрой и энергию для бега?

+2

[ХорошоПлохоДелиться](#)

 [Депрессия – что делать - депрессия - как побороть депрессию](#) [Читать полностью](#)

Депрессия. Лечение



в бытовую область жизни.

Ранее депрессию характеризовали как психическое расстройство, которая включает в себя три элемента: пониженное настроение, негативный образ мышления, двигательная заторможенность. Депрессия славилась как серьёзная болезнь, лечить которые должны были врачи и психиатры. В настоящее время депрессия поместилось

Обычно окружающие люди выявляют депрессию у другого человека примерно так: *«У меня уже несколько дней ни на что не хватает сил, настроение ужасное и вообще я так быстро изматываюсь»*. Отсюда создаётся первый вывод: *«У тебя депрессия»*.

Лечение

От депрессии Вам поможет избавиться врач-специалист, но многие люди отказываются от различных лекарств и попусту в это не верят. Хотя статистика гласит, что 80% людей выздоравливают.

Если у Вас временное расстройство Вашего настроения – то это больше напоминает на лёгкую бытовую депрессию, которая лечиться легко. Самый лучший и приятный способ лечение от этой депрессии - это прогулки, нахождение на природе, туристические походы и даже простая работа.

Лучше всего лечиться в деревне, где вокруг обитает природа, и где нет телевизора и сотовых устройств. Там где нужно вставать рано и приниматься за работу.

Если депрессия вызвана внутренними выгодами, то лечение немного начинает замедляться. Потому что бывает, что опека и сострадания со стороны окружающих Вас – это не помощь, а *«тянучка»* к ещё более глубокому дну. Если у Вас депрессия и Вы живёте в том же месте с теми же людьми, то Вы ставите себя в тупик. Лучше всего уединиться, гденибудь подальше от опекунов. Смена обстановки – вот будет Вашим лечением.

Предупреждение наступления депрессии

В современной жизни *«депрессия»* уже не в новинку. Это уже нормальное

явление и чаще всего оно встречается в цивилизованных странах Европы. Там где нужно постоянно трудиться, добывать себе хлеб, пахать как проклятый, депрессия настигает категорически редко. Рецепты, устраняющие наступлению депрессии:

Нужно присматриваться к людям, которые Вас окружают и потом уже формировать это окружение. Неужели Вам приятно иметь дело с людьми, которые постоянно жалуются и обвиняют в своих бедах других? Только если Вы ненормальный человек. Проследите так, чтобы у Вас были жизнерадостные люди, которые носят в себе позитив.

Работа или любимое дело – одно из важных частей человеческой жизни. Если работа любимая - то Вам повезло. Если у Вас есть работа – то Вам не менее повезло. Главная, чтобы она была, особенно тогда, когда у Вас депрессия. Выбирайте себе работу тщательно, такую, которая не является предпосылкам для депрессии. Например, театральная сфера – сфера с постоянной искусственной сменой настроения провоцирует на атаку депрессии. К тому же театральный коллектив не очень здоров и склонны к драматизациям.

Если не хотите быть спящим наяву – сформируйте себе [здоровый образ жизни](#). Что тут сложного? Днём и вечером как можно больше двигайтесь, принимайте витамины и ложитесь спать как можно раньше. Просыпайтесь рано и начинайте день с улыбки. «Совы» - подвержены депрессией, так как «Жаворонки» - почти депрессией не страдают (читайте статью: ["Здоровый сон \(Жаворонки и Совы\)"](#)).

Вырабатывайте себе привычку быть всем и ко всему довольным. Люди, которые привыкли ходить прямой энергичной походкой с улыбкой на лице, в депрессиях не заметны. Хотите быть похожими на них? На людей, более сильных и привлекательных? Начните вырабатывать эти положительные [привычки](#) вместе со своим образом жизни.

Воспитывайте в себе положительный настрой даже тогда, когда у Вас всё с рук валиться. У собранных людей, берущие на себя обязательства – знают, что права на депрессию они не имеют. Вы можете о себе так сказать

Как выйти из депрессии. 10 эффективных способов

23.09.2012 08:00 | Author: Радуга Счастья |   



Жить с депрессией – всё равно, что частичкой находится в аду. Депрессия может вызвать целый список неурядиц, которым человек будет подвергаться целыми днями. И эти неурядицы – *страх, зависть, злость, недовольство, паника, волнение и беспокойство*. В таком состоянии человек просто сломлен и

это приводит его к разочарованию своей жизни, себя и всё что его окружает **Страдания** и больше ничего не остаётся. Поэтому больше, чем очень важно научиться выходить из такого состояния и начинать жить с чистой белоснежной странички. Эта статья предназначена для этой миссии: **выйти из депрессии** человеку, который этого желает. Будем надеяться, что она поможет Вам вернуться к жизни.

Как выйти из депрессии?

1. Новый рацион

Начнём по порядку. Первым делом, необходимо питаться теми продуктами, которую окажут Вам пользу для выхода из депрессии (читайте статью: ["Депрессия. Лечение."](#)). Такой список составлен.

Кофе. Лучше в день выпивать по 3-4 чашечки кофе. Кофе поднимает активность вашей жизнедеятельности, но не способствуют активизации серотинов и дофаминов, которые отвечают за настроение. Но всё же после чашечки выпитого кофе Вам станет на порядок лучше.

Шоколад. В первую очередь уделите своё внимание горькому шоколаду. Как мы знаем шоколад, вырабатывает вещества эндорфины (гармоны счастья), что способствует росту Вашего настроения на целый день. Причём, чем больше в шоколаде какао, тем выше Ваше настроение. К тому же горький шоколад полезен для [здоровья](#).

Миндаль. Также выделяет серотин. Это продукт содержит в себе витамин B6, что стимулирует работу головного мозга, который так же помогает выйти из депрессии.

Банан. Лучше употреблять утром, так как этот продукт содержит в себе немало углеводов. Способствует бодрствованию и поднятию настроения (читайте статью: ["21 способов поднять себе настроение"](#)) с первых же минут.

Апельсин. Этот фрукт уже имеет свою особенность уже только из-за своего цвета. Чем же особен цвет оранжевый? По-мнению ведущих экспертов оранжевый цвет вызывает в человеке приток положительной энергии и оптимизм. Так же он очень вкусен, что так же прибавляет немало энергии и положительных эмоций.

Фасоль. Продукт, который удаляет в Вашем организме все свойства депрессии за счёт фолиевой кислоты.

2. Физические упражнения на целый день

Физические упражнения всегда ведёт к оздоровлению человека в целом. Пока Вы занимаетесь спортом, Ваше настроение поднимается, дух растёт, тело становится крепче и красивее. Вы будете способны переносить больше, чем прежде выполняя дела по дому. Спорт – это лучший защитник от депрессии.

Когда больному больно – ему вкалывают морфий и ему становится, значительно легче переносить боль. Так же и со спортом. Пока Вы занимаетесь Вам становится значительно легче на душе. Учёные называют такое состояние – эффект морфия. Во время занятий происходит воздействие на седативный аппарат, что способствует снижению тревоги, страха и, конечно же, стресса (["Как избавиться от стресса"](#)).

Теперь лучше перейти непосредственно к списку упражнений, которые эффективны против борьбы с депрессией:

- Аэробика
- Танцы разных стилей
- Бег
- Велоспорт
- Плавание в бассейне
- Йога

Ещё лучше, если Вы будете заниматься спортом не одни, а в группе или с доверенным человеком. Поддержка со стороны не будет лишней и это Вам не позволит уйти в себя и снова погрузиться в депрессию.

Лучше заниматься 3-4 раза в неделю не меньше часа (это зависит от вида спорта). Главное не изнурять себя лишними минутами и упражнениями. Всё должно быть оптимально. Слушайте свой организм.

3. Свежий воздух. Регулярный выход из тех мест, где царит цивилизация

(автомобильные и железнодорожные дороги, заводы) – способствует эффективному и приятному выходу из депрессивного состояния. Бывайте чаще на природе, там где только один вид способен вызвать у Вас блаженное состояние.

Если Вы более или менее прикованы к офису - постарайтесь чаще проветривать своё помещение. Так же вдобавок к этому не помешает хорошая уборка. Хороший воздух, по-мнению учёных – улучшает память и способствует выходу из депрессии.

4. Созидайте новое будущее. После того, как вы приняли на себе всю волну отчаяния – только вера в светлое будущее и желание к жизни помогут Вам. Отныне они Ваши союзники. Нужно поставить себе цель и эта цель должна быть новая жизнь. Жизнь - полной изобилии. Всё это возможно, даже если сейчас у Вас горе, нужно лишь время. А оно придёт. Тем выше и интересней будет Ваша цель, тем меньше у Вас останется времени на депрессию. Она обидеться на Вас и уйдёт. Скатертью ей и дорога.

5. Медитируйте. Медитация – прямой путь к психическому и физическому оздоровлению. Во время глубокой медитации улучшается дыхание, проясняется ум и чувствовать себя становится легче.

Начать медитировать – это уже отличный шаг по преодолению своей депрессии. Главное постоянство. Освободить свою голову от всяких мыслей – порой не простое дело и нужно время и качества проведения практики для того чтобы достичь хороших результатов. Сейчас в Рунете существует много различных аудио звуков предназначенные специально для медитации. Воспользуйтесь ими. Это сделает процесс куда более приятным и интересным.

Так же через медитацию можно хорошо воздействовать на своё подсознание. Если оно сейчас у Вас заиклено на горе, что и вызывает у Вас депрессию, то Вы с течением определённого промежутка времени можете сменить свои установки на новую волну. На позитивную. Для этого следует внушать себе положительные утверждения. Можно воспользоваться [специальными аффирмациями](#), которые есть на этом сайте. После продолжительных занятий с ними, у Вас появиться желание жить и жить качественно. Но помните: в любом деле главное постоянство.

6. Перестать копаться в причинах депрессии. Если Вы решили твёрдо покончить с депрессией – нужно перестать вспоминать пережитые моменты, которые повлекли за собой это состояние. Потому что, вспоминая, Вы снова возвращаетесь на позицию «СТАРТ». И снова мучайте себя теми же эмоциями. Вы должны понять – это было и прошло. Нужно идти по жизни дальше счастливой дорогой и у Вас это получится. Иногда здорово начать с самого начало.

Чтобы это быстрее произошло – Вам снова нужно сменить свои прежние мысли на позитивные. Желательно ещё и события. Найдите себе хобби.

7. Просто начните улыбаться. Улыбка наполняет Ваш организм позитивом, положительной энергией и мыслями. Говорят, что если хочешь, чтобы день начался хорошо – нужно, проснувшись, искренне улыбнуться. Так говорят учёные и мотиваторы. Помимо простой улыбки можно начать смеяться. Посмотрите комедию, который заставит Вас смеяться или почитайте анекдоты. Смех быстро превратит Вас в человека жизнерадостного. Может и звучит как слишком сложно и абсурд, но это так.

8. Хороший сон. Когда Вы не досыпаете – Вы чувствуете раздражительность, злость, негодование. И всё это в одном. Когда же Вы высыпаетесь, Ваш ум ясен, чист и готов к новой информации. Настроение хорошее и Вы готовы наполнять свой мозг позитивной информацией. Не зря говорят – [«Сон – отличное лекарство»](#). В выходные постарайтесь задерживаться у себя в постели. Пусть Ваш день будет бодрым и энергичным!!!

9. Гуляйте с друзьями. Если у Вас есть дружеская поддержка, то воспользуйтесь ею. Но лучше, если Вы будете проводить вместе время и говорить о чём-нибудь хорошем или делать вместе что-то интересное. Напоминание о депрессии со стороны других с целью поднять Вам настроение это хорошо и плохо. **Хорошо** – Вам будет приятно поддержка со стороны Ваших друзей и возможно они поднимут Вам настроение. **Плохо** – это напоминание о горе, что снова Вас может вернуть к начальному этапу. Сбалансируйте всё. Пусть будет немного того и другого.

10. Перестать обращать внимание. Перестаньте обращать внимание на плохие вещи и события и лучше переключите своё внимание на светлое и радостное. Человек склонен к негативу и если ему сказать девять хороших слов и одно плохое (неважно в каком порядке), человек запомнит то, которое плохое. А мир ведь за равновесие. У Вас всегда будут плохие и хорошие события, но больше из них будет то, на что Вы больше обращаете своё внимание. Я это могу подтвердить на собственном примере. Вы можете это сделать на собственном.

Вот и все 10 советов о том **«Как выйти из депрессии»**. Помните про поговорку *«Было бы счастье – да несчастье помогло»*. Теперь Вы выйдете на новый уровень понимания. Всё делается для Вас – будьте сильными и счастливыми.

[Как победить депрессию](#)



В Рунете написано уже сотни статей про депрессию и как от неё избавиться. Многие советы оказались весьма неожиданными и спорными. Но существует один хороший способ одолеть депрессию. Хоть оно и редко упоминаемый, но является эффективным.

Этот способ заключается в следующем: Вы должны помочь другому человеку избавиться от депрессии.

Чаще всего депрессия является тем диагнозом, которые мы ставим сами себе. Излечить себя от депрессии гораздо тяжелее, нежели вылечить эту болезнь другого человека.

Первое. Когда Вы старательно пытаетесь [избавить себя от депрессии](#), Вы невольно напоминаете о её существовании рядом с Вами.

То есть Вы ещё больше погружаетесь в это состояние. Когда же Вы пытаетесь вытащить из депрессивного состояния другого человека, все Ваши мысли направлены на способах, средствах и счастливом финальном результате. Эти мысли заставляют Вас неосознанно выходить из депрессии.

Второе. Вы получаете два «лекарства» входящие в 5 лучших. Это [радость Ваших друзей, которым Вы помогли](#) и [собственная самооценка \(её повышение\)](#). Эти два лекарства входят произвольно в успешную Вашу деятельность по избавлению от депрессии понравившегося Вам человека. Возможно, Вы замечали это по себе, что мы предпочитаем любить тех людей, которых спасли мы, а не наоборот. Почему? Потому что спасение других людей укрепляет нашу уверенность в собственных силах (читайте статью: ["Как стать уверенным в себе человеком"](#)), а значит и в её веру. А как Вы знаете **Вера** – это главное.

Третье. Тот, кто это лекарство готовит, тот (её часть) отведаёт. То есть Вы как спаситель.

Четвертое. Если Вы кого-то избавили от депрессии, то есть вероятность, что от этого состояния избавят и Вас. Если Вы верите, что добро возвращается, то наступит момент, когда какой нибудь человек поможет и Вам избавиться от этого чувства, даже если у него на душе сейчас «паршиво».

Теперь поговорим о чуде лекарстве, с помощью которого Вы избавите от депрессии и поможете тем, кого сочтёте нужным.

Вкусненькое. Накормите страдающего человека вкусной едой. Это может быть сладкое – шоколадка. Это может быть фрукты. Это могут быть Ваши блюда. В общем, всё то, что содержит серотонины. Но помните, что подарочное – содержит в себе гораздо больше радости, чем купленное.

Здоровый воздух, солнышко и двигательная активность. Прогулка в солнечные дни со свежим воздухом на природе обязательно поднимут настроение. Движение, спортигры – всё это нужно для подзарядки, как физического, так и психического состояния. Здесь Вы и сами понимаете.

Запах вкуснятины. Для женщин подойдёт запах цветов. Лучше подарите своей подруге её любимые цветы. Это вдвойне приятно. Для мужчин, скорее всего, подойдёт запах вкусной еды. Помните поговорку...?

Настроение от цвета. Повышение настроению способствуют желтый и оранжевый цвет.

Это не всё, что можно придумать. **Как избавиться от депрессии** – часто обсуждаемая тема. Главное проявить любовь и заботу к страдающему. И только тогда всё получится.