

СОВЕТЫ

для родителей и педагогов

на тему: «Справляемся с
депрессией»



При депрессии люди часто испытывают сильное чувство гнева. Люди, для которых характерно подавленное состояние, становятся раздражительными и по

малейшему поводу выходят из себя. Итак, первым шагом к преодолению гнева является понимание того, какую оценку вы придаете тому или иному событию. Затем нужно исследовать причины, из-за которых вы чувствуете обиду. Часто гнев бывает следствием стыда и служит как бы средством защиты от унижения.

Обвинение других обычно является первой реакцией человека в состоянии гнева. Но при депрессии люди часто винят себя за вспыхнувшую в них ярость.

Что вызывает гнев?

Обычно гнев является реакцией на осознание какой-либо угрозы, нанесение нам ущерба или пренебрежение чем-то таким, что мы ценим в себе, например:

- чувству самоуважения (физического или нравственного достоинства);
- нашей собственности;

- нашим планам и стремлениям;
- нашему образу жизни.

Как справиться с негативными мыслями и чувствами

Отмечалось, что когда мы впадаем в депрессию и чувствуем себя уставшими негативные мысли еще больше усугубляют это состояние.

Чтобы избавиться от депрессии, нужно стимулировать свой рациональный подход к вещам. При преодолении депрессии нужно научиться думать иначе. Это очень полезно. Иногда страдающим депрессией необходима помощь других людей, которые могли бы погоревать вместе с ними перед лицом несчастья, поскольку они не в состоянии сделать этого в одиночку. Нужно просто попытаться взглянуть на все более рационально. Каковы же функции рационального мышления?

Правила:

1. Контролируйте свое настроение. Хорошее настроение – слишком ценная вещь, чтобы терять его. Контролируемое настроение становится такой силой, которая может привести вас к намеченной цели. Когда вы сердитесь, начинайте считать. Ничего не говорите, потом можете пожалеть. Уйдите от человека или ситуации, которые привели вас в плохое состояние. Не пытайтесь высказать в таком состоянии все, что думаете.

2. Избегайте ссор. Бесконечные ненависть, горечь появляются в результате возбужденных споров, которые часто начинаются в обычной дружеской беседе. Дискуссии и аргументы оттачивают ум и часто очень полезны. Однако совсем мало людей, которые могут спросить по-дружески, без возбуждения.

3. Не замыкайтесь в себе. Высказывайте другим свое беспокойство. Если вы чувствуете, что у вас есть

недовольство против кого-либо, подойдите к этому человеку и спокойно объясните все. Вносите этот принцип во все ваши отношения – будь то ваши родители, друзья.

4. Старайтесь чаще улыбаться и смеяться. «Если ты смеешься, то весь мир смеется с тобой. Если ты плачешь, то плачешь один». Смех создает здоровье благодаря счастливому душевному состоянию. Смех обуславливает также нечувствительность к действию обидных слов.

5. Не будьте слишком чувствительны к словам. Если вам говорят резко – забудьте это. Не делайте из этого большой проблемы. Многие люди не отличаются душевным здоровьем, а вы не должны опускаться до их уровня.

6. Не поощряйте тех, кто страдает от горя, проявлением вашей симпатии. Если у вас горе, не слушайте тех, кто проявляет к вам симпатию. Вы, и только вы должны преодолеть ваше горе. Мысленная замена и ясное неэмоциональное мышление – ваше оружие. Горе и печаль – часть жизни. Мы должны контролировать наши эмоции, не позволяя им контролировать нас.

7. Прекратите беспокоиться понапрасну. Беспокойство, подобно горю может разрушить вас, но часто оно сильно преувеличивается людьми. Чем больше мы беспокоимся, тем больше напряжение наших нервных сил и тем меньше их будет для преодоления трудностей.

8. Создавайте себе хорошее настроение. Бодрость некоторых людей зависит от погоды: когда сияет солнце, у них хорошее настроение, когда плохая погода, они печальны. Необходимо научиться самому создавать себе хорошее настроение. Для этого нужно любить ту погоду, какая она есть: дождь, снег, темнота, жара. Когда вы сами светитесь изнутри, погода не будет вас беспокоить.