

## Як боротися з депресією?



Депресія відноситься до тих недуг, які простіше попередити, ніж лікувати. Як це зробити? І як боротися з депресією, якщо вона все ж таки вас наздогнала? Ось декілька нескладних правил.

**Висипайтеся.** Як правило, депресивний стан супроводжується безсонням. Сон - кращий лікар. Лежачи спати, добре провітрюйте спальню і по можливості залишайте квартиру відкритою. Це забезпечить достатній притік свіжого повітря і ви проспите довше і прокинетесь бадьорими.

У здоровому тілі – здоровий дух. **Займайтеся спортом.** Навіть звичайна ранкова зарядка здатна творити дива, хороший і перевірений спосіб для боротьби з депресією, що насувається. Тільки виберіть такий комплекс вправ, щоб в роботі прийняли участь всі групи м'язів. Допомагають біг підтюпцем, плавання, велосипедний і кінний спорт, навіть піші прогулянки. А якщо ви і раніше регулярно підтримували хорошу форму, то тепер спробуйте займатися до повної фізичної знемоги. Це теж хороший спосіб зняти душевну напругу.

**Чергуйте розумову працю і фізичне навантаження.** Майте на увазі, помірна, в задоволення, робота на дачній ділянці – панацея для городян. Небо блакитне, повітря свіже, із землі зелені паростки пробиваються, м'язи приємно болять від півгодинного орудування лопатою. Ніякій депресії, тому що життя як ніколи хороше!

**Знайдіть таку людину, з якою можна поговорити по душах,** поділитися з ним своїми переживаннями. Ні з ким поговорити? Поплачте в подушку. Сльози теж приносять полегшення при депресії.

**Живіть сьогоднішнім днем.** Не займайтеся самокопанням, не зберігайте образи, не ятріть рани, залиште минуле у минулому. Не бійтеся майбутнього – більшість бід, які можна собі придумати, ніколи не трапляться.

**Змініть обстановку.** Вирвітьися в ліс, в село, без всякого поспіху прогуляйтеся по місту, загляньте в ті місця, де ви ще не бували. Депресія не зникне, якщо замкнутися в чотирьох стінах і нудьгувати.

Не беріть на себе дуже багато. Іноді стане в нагоді прислів'я: «Робота не вовк, в ліс не втече». Іноді дозволяйте собі махнути рукою на все і завалитися спати – зате вранці ви прокинетесь у хорошому настрої і будете в стані гори

перевернути.

**Слухайте ту музику**, яку приймає ваше серце, читайте хороші книги, спробуйте знайти собі творче заняття до душі. Щоб не потрапити в круговорот «дня бабака», неминуче ведучий до депресії, кожному необхідно час від часу стати вище над повсякденністю.

**Перегляньте свої звички в харчуванні.** Шоколад і банани містять ендорфіни, здатні піднімати настрій. А насіннячко, горіхи, хліб з муки грубого помолу, гречка, вівсянка, боби, - криниця вітаміну В1 (тіаміну), дефіцит якого викликає серйозні порушення в роботі нервової системи. Дотримуйтеся здорової збалансованої дієти, не об'їдайтеся і, у жодному випадку, не їжте тільки заради того, щоб підняти собі настрій. Вага, що збільшилася в результаті таких бенкетів, здатна вгнати в ще глибшу депресію.

**Пам'ятаєте, що деякі ліки цілком здатні спровокувати настання депресії.**

Причиною появи депресії можуть бути, наприклад, багато з тих препаратів, які використовують при лікуванні гіпертонії (раунатин, октадин, клофелін, резерпин і ін.). По можливості, прагніть дізнаватися про побічні дії ліків і утримайтеся від прийому, якщо їх ефект негативно відбивається на вашому здоров'ї. Це, втім, торкається не тільки депрессогенних, але і інших препаратів, що мають побічний ефект.

**Інтер'єр також впливає на психічне самопочуття.** Оточивши себе красивими речами, наклеївши нові шпалери, змінивши обстановку в своїй квартирі на світлішу і просторішу, ви помітно поліпшите свій настрій.

**Ставте перед собою в житті мету і майте сміливість твердо йти до неї, не дивлячись ні на що.** Поставивши перед собою за мету позбавитися від депресії, ви неодмінно назавжди викинете її зі свого життя