**Как выйти из депрессии**

Каждому человеку знакомы чувство грусти, одиночества и угнетения. Когда эти ощущения являются реакцией на проблему или жизненные обстоятельства и проходят через некоторое время – это абсолютно нормально. Когда угнетенность и обессиленность беспричинно продолжаются в течение длительного времени, то можно сказать, что человек подвержен депрессии. В этом случае вопрос: «**Как выйти из депрессии**?» рано или поздно встанет.

<h2> Симптомы и предрасположенность </h2>

Психологи выделяют следующие основные симптомы депрессивного состояния человека:

* длительное нарушение сна (бессонница или, наоборот, постоянное желание спать)
* потеря интереса к жизни, к любимым занятиях
* необоснованный страх
* резкие перепады настроения
* невозможность сконцентрироваться, принять решение
* желание собственной смерти

По мере усугубления состояния может появится агрессивная раздражительность, зависимость от спиртного или наркотиков, готовность к суициду. Примерно, один из десяти человек, находящихся в состоянии глубокой депрессии, совершает самоубийство. По статистике, среди самоубийц более 70% лиц страдали депрессивным психозом.

Психологи замечают определенную генетическую предрасположенность к депрессии, однако, по их словам, это скорее заболевание, приобретенное из-за отсутствия самореализации и из-за низкой самооценки. К депрессии склонны школьники средних классов. Тут сказывается нестабильный гормональный фон и усталость. Часто депрессия настигает женщин после развода или потери работы.

<h2> Как самостоятельно выйти из депрессии </h2>

Пока человек уверен, что весь мир против него и от него самого ничего не зависит, депрессивное состояние будет прогрессировать. Выйти из депрессии – достаточно сложно. Первый шаг к тому, чтобы самостоятельно победить депрессию, это признать ее наличие. Следующим делом нужно найти и записать причины расстроенного и недовольного состояния. Они могут оказаться банальными – нелюбимая или надоевшая работа, зависимость от компьютерных игр или соцсетей, слишком критическое отношение к своей внешности. Когда выписаны все причины, напротив каждой из них можно написать, что нужно сделать, чтобы они прекратили влиять на жизнь. Так, например, можно запланировать изменение рабочего места, сначала поиск новой работы, потом увольнение.

Если не удалось сформулировать причины или их оказалось слишком много, можно заняться трудотерапией – любую свободную минуту заставляйте себя что-то делать. Можно провести генеральную уборку, выбросить ненужные вещи.

Очень важно наладить общение на любые темы, не связанные с депрессивным состоянием, например, о ваших хобби.

Можно присоединиться к волонтерскому движению и помогать нуждающимся в помощи.

Оказание помощи помогает почувствовать себя сильным, умеющим решать проблема, а это очень повышает самооценку.

Если позволяет график, приобретите абонемент в спортивный клуб на групповые, а еще лучше, индивидуальные тренировки. Необходимость быть в клубе четко к определенному времени мотивирует, а через несколько занятий, когда все начнет получатся, вы почувствуете радость и прилив сил.

Постарайтесь радовать себя питанием, разрешите дополнительные порции шоколада, являющегося общепризнанным стимулятором «гормона счастья».

Что нежелательно делать, если вы осознали свою депрессию и стремитесь выйти из нее:

* резко менять образ жизни, место проживания, деятельность. В депрессивном состоянии очень легко совершить ошибку
* принимать кардинальные решения. Возможно, вы уже скоро будете сожалеть о сделанном или сказанном, что может усугубить депрессию
* отправляться в отпуск в одиночку. В расстроенных чувствах тяжело получать удовольствие от созерцания волн или посещения достопримечательностей. Другое дело, если у вас есть подходящий и проверенный компаньон
* принимать спиртное или начинать курить. Пагубные привычки затягивают, а проблема остается.

В ряде случаев не удается **выйти самостоятельно из депрессии**, а нужно обратится к специалисту. Начиная преодолевать депрессию помните, что жизнь, как шахматная доска, от черного до белого всего один шаг.