

# Как справиться с депрессией без таблеток



Медики определяют депрессию, как состояние постоянной душевной подавленности, безысходной тоски и отчаяния и относят её к разряду психических заболеваний. Проблему, **как справиться с депрессией**, они, зачастую, решают при помощи медикаментов в психиатрических стационарах.

Однако, в бытовом, а не медицинском смысле депрессия – это «плохое настроение», избавиться от которого человек не может в течение длительного времени (неделями, а то и месяцами). Причиной его могут быть эмоциональные стрессы, житейские неурядицы или затяжная болезнь и вот несколько полезных советов, **как справиться с депрессией** такого рода:

- Движение – это основной признак жизни. Займитесь физическими упражнениями, активная физическая нагрузка способствует выработыванию организмом эндорфинов, «гормонов радости» и пробуждает к жизни заложенное в любом человеке «состояние бойца».
- Вы никогда не найдёте способ, **как справиться с депрессией**, пока не установите причины, которые её вызывают. Проанализируйте своё внутреннее состояние (здесь вполне может понадобиться консультация психолога), вполне возможно, что депрессия является плодом ваших заблуждений по поводу «незначительности» собственной личности. Почаще вспоминайте о своих достижениях и не «зацикливайтесь» на неудачах.
- Однообразие бытия - это одна из основных причин «душевной маеты». Устройте себе небольшой или большой праздник, масштаб его не важен, главное, чтобы он «смазал карту будня». Иногда для того, чтобы **справиться с депрессией**, достаточно простого похода в лес на лыжах. Важно, чтобы вы были «внутри» этого события, а не прятались в коконе своих душевных переживаний.
- Существует ещё один эффективный способ, **как справиться с депрессией**. Необходимо поставить себе какую-либо достижимую цель, имеющую для вас практическое значение, и постараться целиком отдаться решению этой задачи. Победы, пусть даже самые незначительные, очень положительно влияют на самооценку.
- И последнее: впустите в вашу жизнь больше яркого солнечного света! Доказано, что на эмоциональном уровне Солнце является для людей вечным источником позитивной энергии.

У многих людей есть свои, «эксклюзивные» приёмы, **как справиться с депрессией** самостоятельно и в основе их лежит главный принцип борьбы с этим душевным недугом - не «смаковать» негативные стороны жизни и во всём стараться находить что-нибудь хорошее.