

СОСТОЯНИЕ ДЕПРЕССИИ. КАК БОРОТЬСЯ

Алексеева Татьяна



12+

Татьяна Алексеева

**Состояние депрессии.
Как бороться**

«ЛитРес: Самиздат»

2018

Алексеева Т. А.

Состояние депрессии. Как бороться / Т. А. Алексеева — «ЛитРес: Самиздат», 2018

Данная книга написана, основываясь на опыте и знаниях автора. В ней есть не только теория, но и практика. Рекомендации по улучшению качества своей жизни. Разбор проблемы и поиск решения, мотивация, планирование и постановка целей. Книга является своеобразным пособием, которое можно перечитывать много раз, и закреплять полученные знания. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Вступление.

Данная книга представляет из себя пособие, которое поможет отчаявшимся людям разобраться со своим внутренним состоянием. Поэтапно шаг за шагом двигаясь к важной цели, улучшить качество своей жизни и возможно все начать с нуля. Я подготовила много разнообразных рекомендаций, но начинать мы будем с выяснения причин данного состояния.

Первый этап – это понять причину данного состояния.

Факторы влияющие на состояние души и настроения.

Мы переживаем массу разных эмоций в течение жизни. Сталкиваемся с разнообразными ситуациями. Что-то нас стимулирует, что-то угнетает. Первые обиды и чувство неудовлетворения приходит еще в раннем детстве. Как только мы начинаем хоть немного понимать окружающий мир, изучать его. Например, обида 3-х летнего ребенка, значительно отличается от подростковой обидой. Чем старше мы становимся, тем более острее реагируем. Мы познаем конфликты, ссоры, краски становятся не такими радужными, как там, когда большая часть ответственности возлагается на маму и папу. Сейчас мы рассматриваем общую картинку, ясное дело бывает так, что и у маленького человечка нет родителей, по иным или другим причинам. Там все более предсказуемо, сразу формируется комплекс неполноценности, внутренняя борьба с собой, и вечный вопрос почему меня бросили. Но за этим вопросом может прийти и сила воли, главное не сломаться на первоначальном этапе, не поддаться искушению. Ведь детская обида самая коварная, она почти в 90% случаев превращается в психологическую травму, может и не сейчас, а потом она появится в вашей жизни, и начнет ее усиленно портить. Поэтому сначала, прежде чем бороться с депрессией необходимо найти откуда она появилась. Это может быть комплекс всплесков настроения от радости до уныния. Потеря личности, спуск на дно. Главное найти силы и взять себя в руки. Про мотивацию, будет написано во втором этапе книги. Мы же продолжим разбираться в себе дальше. Скованность, скрытность, все идет именно оттуда. Очень большую роль во всем этом играет также наше окружение. Трудности детства, выражаются в озлобленности на окружающий мир. Мы остро помним, если нас обижали одноклассники, обман со стороны родителей и близких людей. Очень важно заметить изменения поведения, пока ребенок еще не вошел во взрослую жизнь. Попытаться выяснить причины как можно раньше. Необходимо провести беседу, быть предельно откровенными и осторожными, чтобы не зажать ребенка еще сильнее, в его внутренней борьбе с собой и окружающим миром. Подарить тепло если это необходимо. Не стоит быть назойливым, если с первого раза не удастся найти контакт, особенно с подростком. Не стесняйтесь обратиться за помощью к семейному психологу, на самом деле взрослые сильно заблуждаются в том, что только ребенку нужна в данном случае помощь. Все обоюдное, так как мы в ответе за наших детей. Если ребенок вам не доверяет, по большей степени это ваша вина. Дети, часто берут примеры со взрослых. Прочитав статью «Почему дети нас не слышат», я почерпнула много интересной информации. Ведь верно, мы мало делимся с ними, своими моментами взрослой жизни, как бы считая, что это не их дело. Формируется своеобразная отдаленность, мне ничего не рассказывают, почему тогда я должен, говорить о себе и своих проблемах. Связь родитель – ребенок теряется. Мы пропускаем важное, а потом не можем уже восстановить процесс самостоятельно. Ребенку не надо навязывать свою волю, его нужно учить, а не заставлять. Показывать на собственном примере. Работа со специалистом и над собой поможет вам восстановить эту связь. Не стоит ругать своих детей за робость, все мы разные, характер закладывается генетически. Можете поспорить, и сказать, что характер это от воспитания зависит, но будете правы только на 25%, так как процесс формирования личности зависит не только от того, как мы его учим и учит жизнь. Простая и легкая схема – характер новорожденного (это понятие неоспоримо так как с первого вздоха

каждый из нас имеет разную степень эмоциональность. Не зря говорят, все дети разные. Кто-то активный и целеустремленный, кто-то робкий и застенчивый). Далее степень восприятия, так же у всех разная, кто-то схватывает на лету информацию, кому-то нужно время, чтобы осмыслить все что ему сказали. Генетические задатки, воспитание, опыт, окружение все это и формирует характер. Так же все мы по-разному воспринимаем обиды и поражения. Но если просто не обращать внимания и думать само пройдет или перерастет, увы можно потом очень пожалеть и не удивляйтесь если ваш же ребенок от вас отвернется. Понятие не до любили, варьируется с другим понятием разбаловали, то есть позволяли слишком много, и тут нечему удивляться, что ребенок не готов ко взрослой жизни. Нужно всего в меру. Но самое главное – это доверие, нужно уметь быть другом своему ребенку в определенные моменты его жизни. Главное правильный подход. Но именно это поможет избежать депрессий во взрослой жизни. Понять себя, понять свое чадо, не давить, а размеренно разобраться.

Проведенный опрос, среди совершенно разных людей, показал мне, что люди по-разному реагируют на депрессию. Воспитание, окружение. Мы впитываем примеры и опыт, тех людей, которые рядом с нами. Самая неоднозначная реакция у подростков. Они порой не понимают, что состояние опустошения, не их особенность, а проблема с которой нужно бороться. Не рассказывая родителям причин, они замыкаются в себе, это ведет к определенным последствиям – алкоголизм, наркомания, суицид, побег, развратный образ жизни. Детям не просто помочь, у них свое мировоззрение и не каждый взрослый может это понять. Мы агрессивнее, на свое чадо. Почему он молчит? Что-то скрывает. Никому и невдомек, что ребенок может стесняться, или даже бояться своих проблем, вдруг не поймут, засмеют. А также причина почему ребенок молчит более подробно была описана выше.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.