**Депрессия и способы борьбы с ней**

Тоска, страдание, угнетённое и подавленное состояние, тревога, отчаяние. Всё это признаки депрессии. По данным разных исследователей, этим недугом страдает до 20% населения развитых стран. Рост депрессий в современном мире, связывают с высоким темпом жизни, социальной нестабильностью, трудными экономическими условиями. Сегодня МАСС-МЕДИА культивирует целый ряд ценностей обрекающих человека на постоянное недовольство собой – культ физического совершенства, культ силы, превосходства над другими людьми и личного благополучия. Это заставляет людей тяжело переживать и скрывать свои проблемы и неудачи, лишает их эмоциональной поддержки, обрекает на одиночество. Следует помнить, что депрессия это не просто плохое настроение и заболевание, которое требует вмешательства специалистов. Чем раньше поставлен диагноз, тем больше шансов на быстрое выздоровление. Несмотря на то, что терапия и лекарства – ключевые методы лечения депрессии, многое можно сделать самостоятельно, не дожидаясь, пока придёт необходимость глотать таблетки.

1. Измените поведение – физическую активность, рацион и стиль жизни. Это может быть эффективным естественным путём преодоления депрессии.
2. Измените сознание. Автоматические негативные мысли – частые источники беспокойства. Эти мысли, возникают случайно, когда вы сталкиваетесь с ситуацией, задевающей ваши чувства. Они могут быть связаны друг с другом, и вместе отравлять вам жизнь. Когда вы обнаруживаете, что включилось автоматическое мышление, попробуйте сделать паузу, переключиться, развеяться. Помогут дыхательные упражнения или просто прогулка на свежем воздухе.
3. Обратитесь к друзьям и членам семьи. Когда на душе тяжело, помогут люди, которым вы доверяете. Поговорите с ними о том, что с вами происходит. В дополнение к тому, чтобы полагаться на друзей и семью, можно попробовать участие в группе психологической поддержки.
4. Остерегайтесь злоупотреблений. Многие люди, пытающиеся справиться с депрессией, начинают заглушать её алкоголем или наркотиками. Этим вы только усугубите ситуацию и будете чувствовать себя ещё хуже.
5. Сделайте что- то новое. Когда человек в депрессии, он попадает, как бы в замкнутый круг, в колею. Запишитесь на курсы иностранного языка.

А ещё назначьте время, для приятных вещей. Ясно, что когда вы в депрессии, развлечения кажутся невозможными. Одна из коварных проблем депрессии – она учит чувству безнадёжности, вот с ним то и придётся бороться. Запланируйте занятия, которые вам раньше нравились. Даже если очень неохота, встречайтесь с друзьями, ходите в кино, играйте в футбол. Со временем приятные вещи снова станут такими как были.

И помните: «Главное ведь, чтобы в тебя верил хотя бы один человек. Тогда ты уже есть, ты существуешь. И у тебя всё получится».