

## КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ВО ВРЕМЯ ДЕПРЕССИИ

---

Текст носит рекомендательный характер и не заменяет консультацию у специалиста.

1. Обеспечьте себе **посильную регулярную физическую нагрузку**. Легкая разминка, прогулка. Двигательная активность увеличивает количество серотонина, снижает тревожность, улучшает сон. Выбирайте активность, которая приятна и за которую вы сами себя можете похвалить. Важное значение имеет реалистичность цели и ее достижение. Лучше запланировать 10 минутную прогулку, чем поход на йогу, которую вы пропустите.
  2. По возможности **переведите питание в сторону свежих овощей и фруктов, бобовых, орехов и семечек**. Меньше сахара и его искусственных заменителей. Сахар усиливает симптомы депрессии. При этом нельзя резко отказываться - делайте постепенную замену. Ограничьте потребление мяса - это также положительно сказывается на эмоциях.
  3. Работа. К сожалению при депрессии страдает не только мотивация, но ещё память и внимание. **В идеале организовать себе больничный**. Если такой возможности нет, то в зоне внимания **оставляйте лишь самое необходимое**. Используйте различные инструменты для планирования, напоминаний. Делите большие задачи на множество маленьких простых шагов с четкими датами. Уберите все что отвлекает: уведомления на телефоне, фоновые звуки, лишние предметы и тп.
  4. **Структурируйте своё время**. Важно построить для себя план, в котором есть понимание: что дальше? Минимизирует возможность выбора для себя. В состоянии депрессии ваша продуктивность не равномерна. Есть время дня, в котором вам легче, есть когда труднее. Понаблюдайте за собой. Старайтесь в более продуктивное время проводить подготовку к менее продуктивному. Например, с вечера (если вечером вам лучше) заготовите для себя все необходимое на утро (одежда, косметика, сумка с документами, что будет на завтрак).
  5. Окружение. **Минимизирует общение с людьми, с которыми вам сложно**. Выбирайте тех, с кем ваш ресурс восполняется. Совсем уходить в изоляцию также плохая идея - вам необходим окситоцин и поддержка. Если таких людей нет в вашем окружении, ищите поддержку в специальных группах терапии, у психологов, в сообществах «по интересам».
  6. **Принцип «всего 10 минут»**: договаривайтесь с собой на небольшой интервал, чтобы что-то начать. Делайте перерыв. Ещё раз договаривайтесь. Как правило, после начала, уже не так хочется прерываться. Когда нужно что-то доделать, а мотивация кончилась помогает правило «ещё 5 минут».
  7. Обязательно **разрешайте себе отдыхать**. Хочется смотреть тупой сериал - смотрите, хочется просто лежать - лежите.
  8. **Слушайте сигналы вашего тела**. Иногда невозможно сконцентрироваться от того, что хочется пить или в туалет. Задавайте себе вопрос: что в теле? Хорошо помогает техника «сканирования тела»: закройте глаза и направьте внимание внутрь себя проходясь по всему телу снизу вверх, замечая ощущения в теле.
-