

## КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ДЕПРЕССИИ

*Каждый человек может поддержать сам себя в трудных жизненных ситуациях, используя некоторые способы психологической помощи.*

**Рационализация.** Находясь в проблемной ситуации, попытайтесь трезво оценить и понять, что в решении проблемы зависит от вас, а что нет.

**Обесценивание.** Какая неприятность не произошла бы – потеряли работу, изменил любимый, рассорились с лучшей подругой, – постарайтесь переосмыслить случившееся. Разберитесь, так ли велико для вас значение этого? Не «зацикливайтесь» на плохом, уверенно смотрите в будущее – ещё неизвестно, кому повезло.

**Отрицание.** Вы сказали себе: «Забудь о том, что произошло!» Чтобы было легче это сделать, займитесь делами, которые давно ждут, что вы обратите на них внимание. Сделайте вид: «Всё хорошо, ничего не произошло». Если это получится, хотя бы на короткое время, вы почувствуете – стало легче.

**Вытеснение.** Вспомните замечательную героиню романа Маргарет Митчелл «Унесенные ветром» Скарлет О'Хара. Все неприятности в своей жизни она пыталась отодвинуть во времени: «Об этом я подумаю завтра». И вы прекрасно понимаете, что завтра – это не сегодня. Завтра – отсрочка времени, утром на те же проблемы вы посмотрите совсем иначе.

**Действие.** Порой, переживая горе, справляясь с какой-то проблемой, человек испытывает гнев, злость, агрессию. Зло нельзя держать в себе, как джина в бутылке. Гнев надо выпускать – идите в бассейн, спортзал, копайте землю, колите дрова, а может, и просто попинайте подушку, хорошо понимая, что объект насилия – причина вашей проблемы.

*Пар выпустили – и за дело, к своей обычной деятельности. Пусть ваша жизнь будет лучше, совершеннее, а вы обретете психологический комфорт.*