

Опыт преодоления депрессии

Из моего опыта, самый простой и дешевый способ выйти из депрессии - это чтение книг, по тематике "психология" (*Даниель Канеман, Виктор Франкл, Насим Николас Талеб, Вадим Зеланд и другие*).

Сначала будет тяжело, и немного больновато за свою неграмотность, но в процессе будет легче читаться, а позже даже приятно. Со временем видится, что в основном личные расстройства повторяются, к тому же причин там не так много, как мы их себе украшаем. Нужно научиться анализировать саму причину расстройства, и менять взгляд на нее, это все видится в процессе обучения, главное это постоянство и анализ важных по вашему мнению тем, у вас все получится. *Помните вы сегодня лучше, чем были вчера, и не ровняйте себя с другим.*

Лично я рекомендую к чтению книгу *Даниэля Канемана "Мышление быстрое и медленное"* (это то, что помогло мне больше всего).

Автор сообщения: [Vinse#7818](#)

Не соглашусь. Во время депрессии могут быть серьёзные проблемы с концентрацией внимания, чтобы читать книжки по психологии, особенно если они выполнены не в форме руководств к действию.

По моему опыту при депрессии помогает:

- 1) *медицинское обследование и лечение* при обнаружении болезней. При проблемах с щитовидкой, витамином Д может возникать депрессивное поведение.
- 2) *Модификация мышления*. Банально - работать с характерными при депрессии негативными мыслями, наблюдать за когнитивными искажениями и оспаривать их.
- 3) *Поведенческая активация*. Банально - заставлять себя выполнять необходимые базовые действия (чистка зубов, уход за собой), а также те, которые раньше приносили тебе удовольствие. Если сложно вспомнить о них в моменте - запланировать их, записав себе, а затем поставить себе напоминания.
- 3.1) крайне важно нормализовать сон, питание и получить хоть какую-то физ.активность, хотя бы в виде просто ходьбы.
- 3.2) возможно, хотя не уверен, роль сыграл и постепенный отказ от сахара

Спустя время мне начало нравиться даже общение с людьми, хотя во время тяжелого депрессивного эпизода меня от них буквально тошнило.

Важная ремарка: у меня не было диагноза депрессии. Я говорю, что у меня была депрессия, потому что мне она подходила по всем симптомам. Но выявлял я её у себя посредством самодиагностики.

Автор сообщения: Sadnesh#6596

Revision #1

Created 15 May 2023 08:57:15 by Тимур

Updated 18 July 2023 04:07:01 by Тимур