

29 Δεκεμβρίου 2022

Πώς θα αντιμετωπίσετε, οι ίδιοι, τη δική σας μελαγχολία;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Παρόλο που μόνο ένας ειδικός μπορεί να κρίνει αν χρειάζεται η κατάσταση φαρμακευτική υποστήριξη, υπάρχουν και άλλες μέθοδοι να βοηθήσετε τον εαυτό σας, όταν νιώθετε στο ναδίρ της ψυχικής σας διάθεσης.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να αντιμετωπίσετε μια πεσμένη διάθεση και την αίσθηση της ματαιότητας, που φέρνει η κατάθλιψη και κανένας από αυτούς δεν περιλαμβάνει φαρμακευτική αγωγή.

Χωρίς, ωστόσο, να αποκλείεται αυτή η εναλλακτική, καθώς μόνο ένας ειδικός μπορεί να κρίνει αν χρειάζεται η κατάσταση χημικής υποστήριξης, υπάρχουν και άλλες μέθοδοι να βοηθήσετε τον εαυτό σας, όταν νιώθετε στο ναδίρ της ψυχικής σας διάθεσης.

Τα συμπτώματα της κατάθλιψης ποικίλουν από άνθρωπο σε άνθρωπο, καθώς άλλοι αντιμετωπίζουν δυσκολίες στον ύπνο και άλλοι κοιμούνται περισσότερο από το κανονικό, άλλοι παίρνουν βάρος και άλλοι χάνουν, ενώ η πλειονότητα των ατόμων που έχουν κατάθλιψη χάνουν το ενδιαφέρον τους, ακόμα και για πράγματα που στο παρελθόν τους χαροποιούσαν και συχνά καταλήγουν να νιώθουν μόνοι και αβοήθητοι, ενώ γνωρίζουν μέσα τους πως κάτι τέτοιο δεν ισχύει.

Ακολουθούν μερικές συμβουλές για το πως θα ξεπεράσετε μια τέτοια κατάσταση βοηθώντας οι ίδιοι τον εαυτό σας, όπως θα κάνατε απέναντι σε κάποιον φίλο ή συγγενή που είχε κατάθλιψη.

1. Αποδεχτείτε τα αισθήματά σας

Αποδεχτείτε το πως νιώθετε και το γεγονός ότι είναι κάτι φυσιολογικό, γιατί είναι ακριβώς αυτό. Μπορεί η προκατάληψη και ο μύθος γύρω από τις ψυχικές ασθένειες να είναι -δυστυχώς- ανεπτυγμένα, η αλήθεια όμως παραμένει πως όλες αυτές οι καταστάσεις είναι απολύτως φυσιολογικές και πλήττουν πολύ περισσότερο κόσμο απ' ότι συνειδητοποιούμε. Το μόνο σίγουρο είναι ότι δεν είστε ο μόνος που νιώθει έτσι, ακόμα και αν κανείς άλλος δεν το έχει παραδεχτεί.

2. Μιλήστε σε κάποιον

Βρείτε κάποιον που εμπιστεύεστε και μιλήστε του για τις σκέψεις που σας βασανίζουν. Είτε αυτός είναι οι γονείς σας, είτε τα αδέρφια, είτε οι φίλοι σας, βρείτε κάποιο άτομο να μιλήσετε και να στηριχτείτε πάνω του και έτσι θα κάνετε το πρώτο βήμα για τη θεραπεία σας.

Ακόμα κι αν δε νιώθετε άνετα να μιλήσετε face to face με τον άλλο, δοκιμάστε να επικοινωνήσετε με όποιον τρόπο νιώθετε εσείς άνετα, είτε αυτός είναι ένα γραπτό κείμενο ή ένα τηλεφώνημα. Σημασία έχει να μιλήσετε!

3. Βάλτε στόχους

Η κατάθλιψη, κατά γενική ομολογία, σας «σπρώχνει» να περάσετε τη μέρα στο κρεβάτι, βλέποντας όλη μέρα τηλεόραση και κάνοντας απολύτως τίποτα παραγωγικό. Ένας απλός τρόπος να αντιμετωπίσετε αυτή την αίσθηση της παραίτησης είναι με το να βάζετε κάθε μέρα από ένα στόχο. Ο στόχος δε χρειάζεται και δεν πρέπει να είναι κάτι μεγαλεπήβολο. Γράψτε σε ένα χαρτί το στόχο της ημέρας που μπορεί να είναι μια βόλτα στο πάρκο της γειτονιάς ή ακόμα και ένα μπάνιο. Βάζετε κάθε μέρα από ένα μικρό στόχο και έτσι, τουλάχιστον, δεν θα «βυθιστείτε» ακόμα περισσότερο στη σπηλιά της κατάθλιψης.

4. Βάλτε -αυστηρό- πρόγραμμα στον ύπνο

Ο ύπνος είναι από τα πρώτα πράγματα που επηρεάζονται σε ένα άτομο που πάσχει από κατάθλιψη. Αν παρατηρείτε στον εαυτό σας αϋπνίες ή παρατεταμένες ώρες ύπνου, προσπαθήστε να βάλετε όρια -στο μέτρο του δυνατού πάντα- και να βοηθήσετε τον εαυτό σας είτε να κοιμάται περισσότερο, είτε λιγότερο, ανάλογα με την περίπτωση.

Αν κοιμάστε πολύ, φροντίστε να διατηρείτε τις ώρες της ημέρας τουλάχιστον το δωμάτιο φωτεινό και όχι πολύ ζεστό, ενώ αν υποφέρετε από αϋπνίες, προσπαθήστε να ακολουθείτε μια συγκεκριμένη ρουτίνα που θα σας χαλαρώσει και σταδιακά θα

σας οδηγήσει στον ύπνο.

5. Αποφύγετε τους «καταθλιπτικούς»

Η κατάθλιψη είναι μια ήδη δύσκολη κατάσταση και στόχος είναι να την περιορίσετε και όχι να την ενισχύσετε. Έχετε από μόνοι σας ένα μεγάλο φορτίο να «ξεφορτωθείτε», γι' αυτό προσπαθήστε να μην κάνετε παρέα με άτομο που αντιμετωπίζουν κι εκείνα το δικό τους Γολγοθά, γιατί έτσι θα κάνετε ο ένας τον άλλο χειρότερα.

Χρειάζεστε γύρω σας άτομα που θα σας βοηθήσουν να ξεπεράσετε την κατάσταση στην οποία έχετε περιέλθει και όχι άτομα που θα αγνοήσουν τη σοβαρότητα της συνθήκης σας. Βοηθήστε τον εαυτό σας, γλιτώνοντάς τον από καταστάσεις και άτομα που θα σας κάνουν στο τέλος της ημέρας, χειρότερα.

6. Ζητήστε βοήθεια

Αφού έχετε αποδεχτεί την κατάσταση θα συνειδητοποιήσετε οι ίδιοι ότι είναι σημαντικό να λάβετε και επαγγελματική βοήθεια στον αγώνα σας για να ανακτήσετε τις δυνάμεις σας. Δεν είναι εύκολο να ξεπεράσει κανείς την κατάθλιψη με τα μέσα που έχει ο ίδιος, ενώ το βήμα να ζητήσετε επαγγελματική βοήθεια σας φέρνει πιο κοντά στη θεραπεία. Είτε ο γιατρός σας προτείνει φαρμακευτική αγωγή, είτε θεραπεία δουλέψτε μαζί του για να βρείτε τη λύση που σας ταιριάζει και θα σας κάνει να βρείτε τον παλιό σας εαυτό.

7. Γυμναστείτε

Η φυσική άσκηση ενισχύει την απελευθέρωση ορμονών που αφορούν την καλή διάθεση του ατόμου. Το μοναδικό, φυσικά, πρόβλημα με αυτή την πρόταση είναι η απροθυμία που χαρακτηρίζει τα καταθλιπτικά άτομα να ξεκινήσουν την οποιαδήποτε δραστηριότητα.

Αν βρείτε κάτι που μπορεί να σας κινητοποιήσει, είτε είναι ένας απλός περίπατος, είτε κάνοντας κάτι χαλαρωτικό όπως είναι η γιόγκα, όχι μόνο θα ενεργοποιήσετε την παραγωγή των ενδορφινών, αλλά θα νιώσετε και περισσότερο δυνατοί, αφού θα έχετε καταφέρει, έστω και να σηκωθείτε από το κρεβάτι σας, το οποίο μπορεί για κάποιους να είναι αυτονόητο, αλλά για έναν ασθενή είναι και αυτό ένα καθημερινό εμπόδιο προς υπερπήδηση.

8. Έχετε υπομονή

Όταν νιώθετε πεσμένοι από την κατάθλιψη το πρώτο πράγμα που πρέπει να έχετε υπόψη σας είναι η υπομονή που πρέπει να δείχνετε όσον αφορά την κατάσταση και τις αντοχές σας. Η κατάθλιψη θα περάσει, όπως όλα τα πράγματα περνάνε, αρκεί να έχετε την υπομονή και την ευγένεια απέναντι στον εαυτό σας, όπως θα είχατε απέναντι σε ένα φίλο που θα ήταν στη θέση σας.

Πηγή: clickatlife.gr