

# Depresie ușoară. Deprimare

De multe ori ne simțim descurajați, dar asta nu înseamnă că avem depresie. Există lucruri pe care le putem face pentru a ne simți mai bine, de asemenea, în cazuri de depresie moderată. Iată câteva propuneri.



## Probleme

Notează-ți ce te îngrijorează: în felul acesta îți vei „scoate” problemele din minte. Alcătuieste-ți o **listă cu preocupările tale** și gândește-te una la una, nu toate odată. Care sunt cauzele fiecărei probleme? Și posibilele soluții?

Ce poți face pentru a îmbunătăți situația? Dacă vă simțiți capabili, petreceți ceva timp scoțând afară lucrurile din trecut: vă veți golii de durere și veți lăsa loc lucrurilor bune. Acceptați lucrurile care nu se pot schimba și puneți în valoare ceea ce aveți și ați avut.

## Valorați lucrurile mărunte

**Scriveți trei lucruri bune care vi s-au întâmplat în timpul zilei în fiecare seară.** Cu siguranță s-au întâmplat câteva lucruri bune. Dacă vă gândiți la ele, vă va ajuta mintea să „adauge” lucruri bune și să nu se gândească la lucruri rele. **De asemenea, reflectați în fiecare dimineață asupra a trei lucruri pentru care trebuie să fiți recunoscători:** Gândiți-vă la tot ceea ce aveți bun și vă va ajuta să vă simțiți mai bine.

În perioadele dificile, repetă mental o frază care te ajută să avansezi: „Sunt bine”, „Sunt puternic” ...Orice frază care ți se potrivește. Expresiile mentale sunt foarte puternice: ne pot modifica percepția.

## Munca

Dacă trebuie să căutați un loc de muncă, ieșiți și căutați-l. Dacă vă este frică să nu-l pierdeți, analizați problema pas cu pas și găsiți un alt loc de muncă, după caz. Dacă mediul de lucru este dificil și nu vedeți nicio soluție, căutați un

alt loc de muncă: „nu” deja îl aveți. Dacă sunteți pensionar și vă simțiți neajutorați, mențineți o activitate zilnică.

## Relații sociale

Colaborează cu alte persoane din jurul tău, acasă, cu nevoile oamenilor din jurul tău sau cu entități sociale. **A face lucruri pentru alții** ne ajută să încurajăm.

**Întâlnește-te des cu alte persoane,** bucură-te de conversație și companie. Ascultați-vă problemele și bucuriile. Gândiți-vă mai mult la alții, dar nu fiți târâți de oameni tristi: dacă puteți, înconjurați-vă de oameni pozitivi.

Dacă aveți probleme cu alte persoane, încercați să le rezolvați cu seninătate, pe cât posibil. Există lucruri pe care nu le putem schimba: ceea ce fac alții depinde de ei. Dacă doriți ceva, cereți-l, nu așteptați ca alții să-l ghicească.

## Îngrijirea de sine

Promovați-vă stima de sine (aveți grijă de dvs. pentru că vă iubiți și vreți să fiți bine). Valorează și ai grijă de sănătatea ta. Evitați alcoolul și alte droguri. Mâncați sănătos și dormiți orele de care aveți nevoie. Mențineți activitatea fizică: în fiecare zi un program de exerciții sau un exercițiu adaptat posibilităților sale. Stați la soare în fiecare zi 10 minute; cel mai bine dimineața. Vizionați filme vesele. Evitați să vă îmbrăcați în culori triste. Pastrati-vă hobby-urile.



**Plecați de acasă** ori de câte ori este posibil: nu vă mai uitați la atâtea aparate electronice, vă consumă din timpul vieții! Dacă nu sunteți în stare, solicitați ajutor unor prieteni.

Dacă descurajarea persistă, consultați medicul sau medicul.