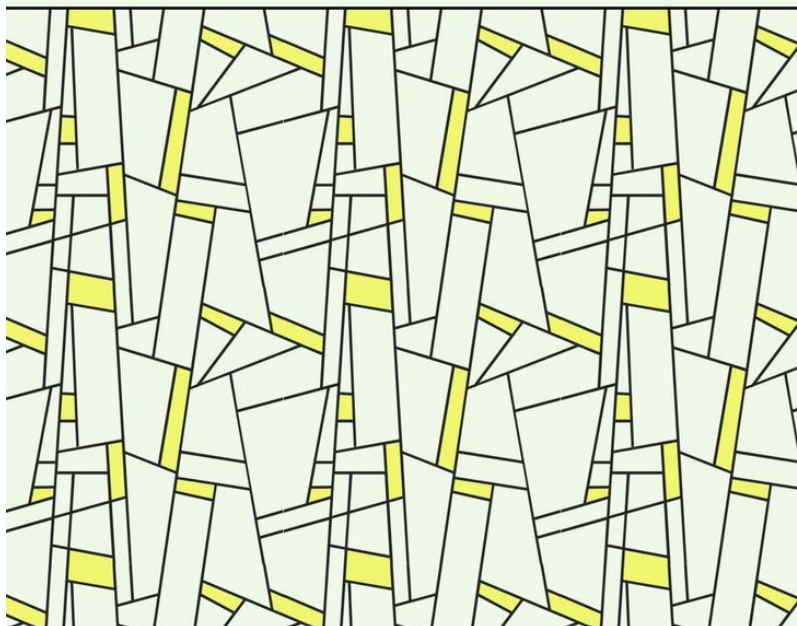


18+ Владимир Ус

Как выйти из депрессии



Владимир Ус

Как выйти

из депрессии. Методика

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70401658

ISBN 9785006247604

Аннотация

Это книга для тех, кто застрял в депрессии, для тех, кому нужна помощь сейчас. Выйти из депрессии это задача крупная, её решают и доктор и больной одновременно. А что делать, если ты один на один с этой задачей и надо что-то делать? Должны же быть методы выхода из депрессии, доступные самому человеку. Книга написана на собственном опыте автора.

Содержание

КАК ВЫЙТИ ИЗ ДЕПРЕССИИ	5
ГЛАВА 1	7
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Как выйти из депрессии

Методика

Владимир Ус

Перед применением рекомендаций требуется консультация врача

© Владимир Ус, 2024

ISBN 978-5-0062-4760-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

КАК ВЫЙТИ ИЗ ДЕПРЕССИИ

Предисловие

Уставшему от депрессии человеку эта книга даёт методику выхода из неё своими силами, а людям ещё только входящим в неё или не подверженным ей – понимание природы болезни и меры предосторожности, понимание тяжести болезни и навыки общения с больными депрессией и помощи им. Депрессия в наше время слишком расширяется, это может быть весьма опасная болезнь, если ею будут игнорировать и ею пренебрегать.

Но главное, что эта книга написана именно для истощённого депрессией человека (мужчина или женщина), ещё способного прочесть хоть строчку, хоть вздохнуть, хоть двигаться, упорно сопротивляющегося этой немилосердной напасти. Кто уже на дне и вырваться не может ни силами ни душой. А вырваться можно. Самое сложное сдвинуться с места, оттолкнуться от дна депрессии, двинуться вверх. Современная психиатрия указывает на возможность извлечения больного из депрессии и излечения его, используя современные методики. Депрессию побеждают и вылечивают! Другой разговор, что не все могут найти доктора, который бы плотно общался с больным пару месяцев, следил за поведением и мыслями больного на сеансах терапии и между ними.

Но методику отталкивания от дна надо знать и применять.

Книга написана максимально простым языком и тем более, для людей, ослабленных депрессией. Написана она по собственному опыту погружения и выхода из тяжелейшей депрессии. Я хорошо понимаю Вас, и понимаю, о чём говорю.

ГЛАВА 1

Первая глава написана для всех, а если Вы в депрессии – Вам сразу во вторую главу. Сразу. Там методика выхода из депрессии. Потому, что депрессивный больной с трудом читает, быстро устаёт и не воспринимает слов, но ищет смыслы. Сразу в главу 2! Человеку, застрявшему в капкане «депрессивного эпизода» нужна немедленная помощь, он её жаждет, но и ищет, оставшейся капелькой жизни.

Итак, депрессия это весьма опасная для здоровья и жизни, тяжёлая болезнь, приносящая настоящие муки человеку, если она развилась или стала хронической. Однако, у большинства она протекает не выражено или скрыто. Депрессия это удивительное сочетание и единство химии мозга и работы тела, они влияют друг на друга и могут обратной связью ослаблять друг друга, тем кругом вгоняя всего человека в состояние психической апатии и физического бессилья. Другими словами, работа мозга (некорректная) вызывает стрессовые процессы в самом теле человека, а оно обратно стрессует и ослабляет работу мозга. И так возникает замкнутый круг ухудшения общего состояния, процессы которого (мыслительные, биохимические мозга и ослабление функций тела) комплексно топят человека на дно апатии и отчаяния. И этот круг устойчив, это есть механизм болезни.

То есть мыслью своей можно изменить биохимию мозга, его работу и работу тела, а при депрессии тело ответно начинает влиять на биохимию мозга и на мысли. Отсюда замкнутый круг ухудшения и причина ответных плохих мыслей. В этом уникальность этого психического явления. Стар-тует депрессия с изменения химии в мозге, а именно заметном падении гормона серотонин и других. И продолжается в ещё худшем падении и дисбалансе. Вопрос о том, почему упал серотонин, мы ещё рассмотрим.

Не все люди подвержены вхождению в этот круг. Есть разница между ГОРЕМ и ДЕПРЕССИЕЙ. Большая потеря, психический стресс, например, сильно печалит человека, сразу меняя его биохимию мозга. Ударно. Но люди выходят из этого психо-эмоционального сбоя, этого биохимического по факту, сбоя достаточно быстро, восстанавливаясь практически без последствий. Как это произошло? А внутренний запас биологической силы, опыт психических практик встречи стресса, в конце концов, моральные убеждения и собственные стандарты воспринимают этот стресс как ГОРЕ, его нужно «перегоревать», пропустив через себя как огонь, без последствий для себя. Это очень нужная практика. И в культурах народов горевание, личное или коллективное проходило как обязательное, ритуально и недолго. На уровне традиции и ритуала, люди имеют практику преодоления сильных стрессов. Горевание включает в себя ритуал прощения себя и удаление произошедшего в прошлое,

причём имея законное основание собственной невинности или прощения ошибки. Религии, участвующие в ритуалах, утверждают возможность помощи в этом. Всё. Отгоревали и пошли дальше. Все восстановились в норму.

При явлении депрессии процесса горевания и последующего отчуждения прошлого не происходит. По тем же причинам, из-за ослабления психофизики, неправильных личных психопрактик и опыта, собственной воли, человек застревает в потере и переживании, не выходит из горя, не получает прощения, остаётся в сфере события.

Ключом во вход в депрессию является обвинение себя во всех немыслимых винах. На фоне переживания это застревание в своей вине. Причём она всегда есть какая-то, понятно, ничтожная или большая, но сожаление превращается в преувеличение своей вины. И это уже болезнь. На этой стадии ещё можно вытянуть человека с порога депрессии, убедив его успокоиться, но ослабленная психофизика и всё перечисленное выше уже развивают процесс изменения работы мозга и тела в их взаимодействии к упадку. Человек скукоживается, чахнет, не выдерживает удара судьбы, уходит в самообвинение, отказывается от своей воли. Вот такая разница между гореванием и депрессурой. Два разных выхода.

В депрессии будут попадать люди на основании своего состояния здоровья, предрасположенности генов, ошибочными практиками реакции на события, опыта, то есть на осно-

вании своего опыта и здоровья, а отнюдь не от ошибок ситуации и смысла потерь. Итак, депрессивный мыслит своей виной, вина это ось, вокруг которой крутится его мысль, мысль, как правило, придуманная им самим, иногда подсказанная, всегда неправильная, сильно искажённая и простая. Человек спасается этой мыслью вины от страдания потери или недостатка. Он её создал и будет её беречь, она плод его нездорового мозга. Что говорит о том, что это тупиковая мысль, бредовая мысль, навязчивая в своём апофеозе.

Депрессии специалисты различают по двум группам. Эндогенная – это прямая или накопленная нехватка гормонов в работе мозга. В этом случае человек плавно с годами теряет способность мозга вырабатывать нормы гормонов и человек же теряет активность, психическую устойчивость, работоспособность, радость и силу тела и постепенно впадая в депрессию. Она создана биохимией и лечится просто, антидепрессантами и др. медикаментами. Она ослабляет организм ко входу в большую депрессию в случае сильного удара на психику. Почему мозг так дал сбой, здесь уже множество причин: и постоянный стресс, заболевания, травмы головы, гены, ненормальная жизнь и отношения, излучение, яды... Опять же, процесс объективный, свершившийся, как диабет, и в этом случае нужно поддерживать лечение. Люди с нормой гормонов не подвержены этой депрессии, но никто не застрахован от сбоя мозга в наше время. Я всегда говорил, берегите голову, но люди свободно относятся к факто-

рам, воздействующим на мозг.

Другая группа депрессий – психогенные. Возникают от сильного стресса или потери, события. Психическая травма является причиной запуска вхождения в депрессию, хотя возможно человек уже давно находился в ней эндогенно или скрыто, что усиливает процесс. Я бы сказал, что депрессия имеет свой накопительный потенциал и если он накапливался, а не остановлен, этот потенциал как бы ниоткуда выдаёт ошеломляющий эффект. Так, что не удивляйтесь, возможно, Вы сейчас уже больны.

И да в медицине много видов депрессий, сочетание их с другими расстройствами и разобраться там может только доктор, но мы пока условно находимся в зоне описания обычной депрессии, которая развивается плавно, без отягощений, но уверенно вниз. Это общая схема впадение в депрессивное расстройство, сопровождающееся рядом симптомов и потерь.

Кстати, застарелые депрессии могут выстрелить и обратно – в психоз, совершенную активность психики, с элементами шизоидности, но мы их не рассматриваем. Мы идём по пути ухудшения душевного состояния и развития депрессивного синдрома. Человек в течение короткого времени затормаживается, теряет интерес к жизни, изменяет свои биологические циклы и функции. Изменяется сон, аппетит, движения, практически всё, он уходит в себя, перестаёт понимать окружающих и отстраняется от них. Теперь всё его

будет раздражать, потому, что он заболел. В это время происходит сложный процесс взаимодействия мозга, тела, химии мозга и появляется настоящий замкнутый круг ухудшения состояния организма, замком этого круга появляется МЫСЛЬ, осью которой – моя вина. Теперь травмированный ударом (потерей например) мозг уходит в менее производительную химией зону, тело защищается от шока нехватки управления и страха, оно напрягается во имя защиты в этой беспомощной ситуации, мышцы депрессивных постоянно напряжены, а органы приторможены. Мозг и тело впадают в неестественное состояние организма, но вырваться оттуда можно либо активностью тела и пробуждением через это мозга, либо пробуждением мозга для восстановления мозга. И здесь замок МЫСЛЬ блокирует биохимию мозга и тело, они со временем ослабляются с невозможностью быстро вернуться в норму при отключении негативной мысли, а она усиливается. Человек страдает мыслью о своей вине и она уже вытеснила иные, слабый мозг работает только на её бесконечном обороте. Круг замкнулся наглухо.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.