

MOJE SPOSOBY NA DEPRESJE 9 .06.2020

Jak mam zły nastrój i depresje to zalecam ruszać się i znaleźć sobie jakieś zajęcie. Pije herbaty ziołowe. Wtedy spaceruje, albo robię sobie krótką gimnastykę . Czasem wystarczy umyć twarz ,buzie ciepłą lub zimną wodą. Wieczorem prysznic ciepły, albo kąpiel. Warto przeczytać gazetę albo książkę. Pomaga to zająć myśli czymś innym niż problem. Najlepiej pomyśleć trochę optymistycznie. Dobrze iść do psychiatry i brać zalecaną dawkę leków. Potrzebna jest psychoterapia i zajęcia z psychologiem. Warto pisać i mieć swoje zapiski , pamiętniki. Nie myśleć negatywnie i mieć wysoką samoocenę, dowartościować bardziej. Warto wymyśleć sobie pasje i mieć zajęcia, które lubi się robić. Zalecam mieć swoje zainteresowania i rozwijać je. Satysfakcję przynoszą obowiązki któremu samemu wykona się. Trzeba chcieć się uczyć nowych rzeczy, które są ciekawe i nowe. Sztuka indywidualna też leczy i uczy oraz kultura polska i światowa. Warto mieć jakieś zwierzę w domu, które będzie się kochać i nim opiekować. Nie warto martwić się byle czym. Słuchanie muzyki ulubionej też pomaga. Nie załamywać się przeszłością, teraźniejszością czy przyszłością swoją i rodziny itd. Nie może być za dobrze kolorowo ani cały czas źle. Zrezygnować z pesymizmu i narzekania. Ważna jest wiara w siebie. Czuć się potrzebną i współpracować z ludźmi i rodziną w domu i nie tylko. Trzeba pamiętać żeby nie wpaść w panikę albo w chandrę. Najlepiej nie przyznawać się do problemu i myśleć samej, bo ma się większą satysfakcję. Czyli mieć ruch i myśleć optymistycznie oraz logicznie odpowiadać za siebie i dobrze mówić.

ELWIRA ZACHARSKA

Tłumaczenie: Paweł Granicki