

СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА

КОРОНАВИРУС И ДЕПРЕССИЯ

2020 год внёс в нашу жизнь новые нотки переживаний. Каждый относится к сложившейся ситуации по – своему. Основной диагноз врачей – депрессия. Что означает слово депрессия – расстройство, основные признаки которого является снижение настроения, снижение или утрата способности получать удовольствие, сниженная самооценка, чувство вины, пессимизм, нарушение концентрации внимания, усталость или отсутствие энергии, расстройство сна, аппетита, уход в болезнь. Психологические расстройства есть практически у каждого человека, у одних выражены в большей, у других проявляются в меньшей степени. За этим состояниями стоит жалость к себе. Я потерял работу, мне приходится сидеть в четырёх стенах, нет общения, я задыхаюсь от скуки, у меня много заболеваний и в поликлинику идти надо.

Поль Брэгг (американский деятель альтернативной медицины, натуропат, пропагандист здорового образа жизни) написал: «Демон, которого вы должны прогнать – это жалость к себе. Чувство жалости к себе – это совершенно ненужная трата энергии. Это также верный путь уничтожить симпатию и помощь от других. Когда же настоящее горе придёт к вам (а это будет), смотрите ему в лицо и знайте, что время всё исцелит.

Никогда не принимайте поражений, помните, никогда не бывает слишком поздно дать себе еще один шанс. И ещё – не живите в прошлом. Прошлое всем нам раздавало синяки, шишки и боли в сердце. И мы можем вынести из прошлого только хороший урок. Много неприятного случалось в прошлом. Но не всё было плохим. Много

яркого и счастливого было в прошлом у каждого, и именно это надо помнить. Даже если ваше прошлое было очень счастливым, не пытайтесь жить в нём. Жизнь не пойдёт назад».