

Як впоратися з меланхолією і відчутти смак життя.

Стан меланхолії має багато «облич» — від легкого, зазвичай, тимчасового смутку аж до серйозних депресивних розладів, коли може знадобитися професійна психотерапевтична допомога. Для нас важливо не допустити, щоб меланхолійний настрій розвивався і прогресував, тому приймати заходи потрібно своєчасно. Тим більше, що це не вимагає надзусиль, якщо випадок ще не запущений, інформує [Ukr.Media](#).



Меланхолія має ряд психологічних і фізичних проявів. Тому так важливо прислухатися до себе. **Якщо ви помітили, що стали часто відчувати пригніченість, у вас пригнічений настрій, підвищений рівень тривожності, життя здається позбавленим радості або навіть не має сенсу, ви впали саме в стан меланхолії.** І все це підкріплюється такими симптомами фізичного характеру, як порушення сну, відсутність апетиту, апатія і слабкість у тілі.

При цьому важливо зауважити, що меланхолія характеризується тим, **що об'єктивних причин для таких складних негативних переживань немає.** У тому ж випадку, якщо аналогічні симптоми викликані реальним стресом (втратою близької людини, стосунків, роботи тощо), краще звернутися за консультацією до психолога. Він допоможе повернути внутрішній контроль. З простою меланхолією можна спробувати поборотися самому.



Благо для цього є прості та ефективні тактики.

Спілкування

Меланхолійний настрій характеризується тим, що хочеться сховатися під ковдру і нікого не бачити. Однак, якщо побороти це негайне бажання і вийти в люди, вам може стати легше. Зустрічі з друзями або колегами (якщо в колективі присутня доброзичлива атмосфера) не тільки відволікають від сумних думок, але і допомагають страждаючому відчувати турботу, тепло людської участі і власну потрібність. А це як ніщо інше, сприяє виходу зі стану заціпеніння.

Контроль над негативними думками

Віддаватися меланхолії майже завжди означає продумування негативних думок і сценаріїв розвитку подій. Ми рекомендуємо відмовитися від цієї деструктивної практики. Але, навіть перебуваючи в сумному стані, відстежуйте виникнення важких думок. Намагайтеся вчасно переключатися на щось більш позитивне або просто відволікаюче. Не копайтеся в собі.

Допомога навколишнім

Нудьга часто характеризується сумною заглибленістю в себе. Людина як би перестає бачити і чути навколишній світ, зосереджується на власних нещастях. Тому вийти з цього стану можна, переключивши увагу зі своїх переживань на інших людей. Адже вони можуть потребувати допомоги нітрохи не менше, а, можливо, навіть більше вас.



Не судіть, та не судимі будете

Якщо меланхолійний настрій викликає образа або розчарування в людях, то вам, можливо, допоможе позитивний аналіз отриманого досвіду. На жаль, ми часто судимо про людей, виходячи з власної світоглядної позиції та шкали цінностей. І засмучуємося за фактом через те, що вони їй не відповідають. Вам, напевне, стане легше, якщо ви усвідомлюєте і усвідомите, що вони і не зобов'язані відповідати. До того ж у них є власне сприйняття і мірило добра і зла. Для одного мимохідь кинута фраза може здатися страшною образою, а для іншого — лише приводом для сміху. Всі люди різні!



Реорганізація режиму дня

Якщо те, як ви живете, викликає сумні думки, швидше за все, прийшла пора щось міняти. Братися за кардинальні зміни при меланхолічності у настрої складно, та й не потрібно. Почніть з самого себе. Перегляньте свої харчові звички і зробіть упор на смачне і здорове харчування. А також організуйте собі здоровий сон: не засиджуйтеся допізна, провітрюйте ввечері спальню і почніть здійснювати невеликі вечірні піші прогулянки. Це допоможе заспокоїтися, почати висипатися і перемогти тривожність.

