

[← Nefericirea, rezultatul unor alegeri personale](#)

[Iubeste-te pe tine insuti! →](#)

10 sfaturi psihologice împotriva depresiei

Deoarece depresia se manifesta in mod preponderent la nivel mental, in randurile urmatoare iti vom prezenta 10 trucuri mentale care sa te ajute sa faci fata depresiei.

1. Nu catastrofa situatiile din viata ta.

Nu te mai gandii care ar fi cel mai rau lucru care ti se poate intampla. In schimb, fa un pas in spate si arunca o privire realista asupra vietii tale.

2. Nu mai “rumega” la nesfarsit aceleasi intrebari.

Foarte multe stari proaste se inrautatesc in momentul in care ne gandim in mod repetat la ele, parandu-ne rau pentru noi insine. Nu te mai gandii atat de mult la modalitatea in care te simti. Nu vei schimba niciodata lucrurile prin faptul ca te gandesti obsesiv la ele. In schimb, actioneaza ori de care ori ai ocazia pentru a imbunatati lucrurile.

3. Priveste situatia asa cum este ea.

Daca stii ca depresia ta a fost declansata de un eveniment anume, incearca sa nu exagerezi proportiile starii tale. O discutie cu un prieten apropiat te poate ajuta sa dobandesti o alta perspectiva.

4. Concentreaza-te pe aspectele pozitive.

Incearca sa intelegi ca starea ta poate maximiza lucrurile negative in viata, ceea ce te poate determina sa pui accentul pe ceea ce este negativ. Pentru inceput, poti incerca sa vezi ceea ce este pozitiv intr-o situatie, chiar daca este o lectie sau o sansa de a deveni mai puternic.

5. Nu mai analiza totul inca o data.

Rareori ajuta sa despici firul in patru de fiecare data. In loc sa reiei in gand acelasi scenariu, mai bine intreaba-te care sunt posibilele solutii la framantarile tale.

6. Fii bland cu tine.

Atunci cand oamenii se simt rau, au tendinta de a se autoinvinovati. Aminteste-ti ca in astfel de momente, ai nevoie de un prieten, nu de un dusman. Asigura-te ca modalitatea in care vorbesti cu tine este una blanda si incurajatoare.

7. Nu te mai duela cu trecutul tau...

Stii foarte bine ca nu-ti mai poti schimba trecutul, asa ca nu mai privi in urma mai mult decat este cazul. Cel mai bun lucru despre trecut este acela ca s-a terminat. Da-ti voie sa mergi mai departe.

8. ...sau cu viitorul tau.

Nu uita ca singura putere pe care o ai este sa schimbi momentul prezent, asa ca nu te ingrijora pentru viitor, mai ales ca nu ai nicio idee despre turnura pe care o pot lua lucrurile. In schimb, poti face un pas mic chiar in acest moment. Ca intotdeauna, decizia iti apartine.

9. Evita gandirea in alb si negru.

Daca ceva nu merge bine sau ai facut vreo greseala, nu inseamna ca nu esti bun de nimic sau ca intreaga ta viata este compromisa.

10. Prefa-te un pic.

Studiile științifice arată ca deși nu ești fericit, în momentul în care zambesti, creierul tău primește anumite semnale care îți schimbă dispoziția. Dacă simți că e prea mult să zambesti larg, atunci încearcă măcar un zambet pentru a-ți crește buna dispoziție.

PRINCIPII SPECIFICE PENTRU O VIAȚĂ POZITIVĂ

(Atunci când apare problema specifică, pilula se citește zilnic, dimineața și seara înainte de culcare, și ori de câte ori este nevoie pe parcursul zilei)

PASTILĂ PSIHOLAGICĂ ÎMPOTRIVA FURIEI, NEMULȚUMIRII, AGRESIVITĂȚII, IRTĂRII, FRUSTRĂRII

- „Mi-aș dori ca situația să fie alta, însă știu că dorința mea nu devine obligatoriu realitate doar pentru că vreau eu asta.”
- „Pot să accept că în viață mi se întâmplă și lucruri pe care nu le doresc, deși este neplăcut.”
- „Pot suporta să mi se întâmple așa ceva, deși nu îmi doresc și nu îmi place.”
- „Pot tolera ceea ce simt, chiar dacă nu simt ceva plăcut.”
- „Pot să suport prezența acestui gând, deși nu îmi place.”
- „Pot accepta că am făcut asta chiar dacă preferam să nu o fac.”
- „Pot accepta comportamentul celorlalți, chiar dacă aceștia nu fac întotdeauna ce mi-aș dori eu.”

PASTILĂ PSIHOLAGICĂ ÎMPOTRIVA ANXIETĂȚII, PANICII, FRICII, NELINIȘTII

- „Mi-aș dori ca situația să fie alta, însă știu că dorința mea nu devine obligatoriu realitate doar pentru că vreau eu asta.”
- „Pot să accept că în viață mi se pot întâmpla și lucruri pe care nu le doresc, deși este neplăcut și am făcut tot posibilul ca să le evit.”
- „Este extrem de neplăcut că mi s-a întâmplat așa ceva, însă nu este cel mai rău lucru care mi s-ar fi putut întâmpla.”
- „Cred că pot face față și la situații mai rele decât cea în care mă găsesc acum.”
- „Este extrem de neplăcut, însă nu catastrofal dacă în această situație nu voi putea deține controlul așa cum mi-aș dori.”
- „Este rău, dar nu dezastruos să trăiești astfel de emoții.”
- „Este neplăcut, dar nu catastrofal să ai astfel de gânduri.”

PASTILĂ PSIHOLAGICĂ ÎMPOTRIVA DEPRIMĂRII, DEPRESIEI, TRISTEȚII

- „Mi-aș dori ca situația să fie alta, însă știu că dorința mea nu devine obligatoriu realitate doar pentru că vreau eu asta.”
- „Pot să accept că în viață mi se întâmplă și lucruri pe care nu le doresc, deși este trist.”
- „Am greșit comportându-mă astfel, însă eu rămân întotdeauna o persoană valoroasă, prin simplul fapt că sunt om.”
- Poate că această reacție a mea este o dovadă de slăbiciune, însă asta nu arată valoarea mea ca persoană.
- „Chiar dacă nu mă descurc întotdeauna așa de bine cum mi-aș dori, rămân o persoană bună și valoroasă.”
- „Sunt mulțumit de mine, deși știu că nu sunt perfect.”

Prezentăm mai jos trei „pastile psihologice”, fiecare pentru probleme psihologice

- Citiți afirmațiile de mai jos de trei ori pe zi (dimineața și seara; înainte de a vă confrunța cu situații de viață negative și ori de câte ori simțiți emoții imense, negative, supărătoare.
- „Mi-aș dori ca situația să fie alta, însă știu că dorința mea nu devine obligatoriu realitate doar pentru că vreau eu acest lucru.”
- „Pot să accept că în viața mi se întâmplă așa ceva, deși nu îmi doresc, deși este neplăcut.
- „Pot să suport să mi se întâmple așa ceva deși nu îmi place acest lucru. ”
- „Pot să tolerez ceea ce simt, chiar dacă nu simt ceva plăcut. ”
- „Pot să suport prezența acestei emoții și să merg mai departe, deși nu îmi place. ”
- „Pot să accept că am făcut asta chiar dacă preferam să nu o fac. ”
- „Pot să accept comportamentul celorlalți, chiar dacă aceștia nu fac întotdeauna ceea ce mi-aș dori eu. ”
- „Deși este neplăcut pot să tolerez și să merg mai departe, bucurându-mă de viață.”
- „Pot să accept că în viața mi se pot întâmpla și lucruri pe care nu le doresc, deși este neplăcut și am făcut tot posibilul ca să le evit.”
- „Este extrem de neplăcut că mi s-a întâmplat așa ceva, însă nu este cel mai rău lucru care mi s-ar fi putut întâmpla.”
- „Cred că pot face față și unor situații mai rele decât cea în care mă găsesc acum.
- „Este foarte neplăcut, însă nu catastrofal, dacă în această situație nu voi putea deține controlul așa cum mi-aș dori.
- „Este rău, dar nu dezastruos să trăiesc astfel de emoții; mă pot bucura de viață în continuare.”
- „Mi-aș dori ca situația să fie alta, însă știu că dorința mea nu devine obligatoriu realitate doar pentru că vreau eu acest lucru.”
- „Pot să accept că în viața mi se întâmplă lucruri pe care nu le doresc, deși este trist.”
- „Am greșit comportându-mă astfel, însă eu rămân întotdeauna o persoană valoroasă, prin simplul fapt că sunt om.”
- „Poate că această reacție a mea este o dovadă de slăbiciune, însă asta nu arată valoarea mea ca persoană,”
- „Chiar dacă nu mă descurc întotdeauna așa de bine cum mi-aș dori, rămân o persoană bună și valoroasă, și merit să mă bucur



Obiceiuri pe care nu ar trebui să ni le mai facem noua înșine

Deși tragem cu ușurință concluzii în urma lecțiilor noastre și ne promitem că renunțăm la obiceiurile nocive, ceva ne determină să nu ne învățăm minte și să repetăm același tipar.

1. Să nu mai petrecem timpul cu oameni nepotriviti.

Viata este prea scurtă pentru a o petrece cu oameni care ne îndepărtează de propria fericire. Dacă cineva ne vrea în viața sa, cu siguranță va găsi o încăpere a sufletului sau în care să găsească loc și pentru noi. Tocmai de aceea nu ar trebui să insistăm în a ne fi confirmată prezența în viața multor persoane din jurul nostru.

2. Să încetăm să fugim de problemele noastre.

Deși nu e ușor, acesta este unul dintre cele 10 lucruri la care ar fi ideal să renunțăm. Nu suntem creați astfel încât să reușim să rezolvăm instant problemele care ne apar în procesul de dezvoltare personală. De fapt, este perfect normal să ne supărăm, să ne întristăm, să fim răniți și chiar să cadem. Acesta devine scopul vieții noastre – de a face față problemelor cu care ne confruntăm, să învățăm, să ne adaptăm și să le rezolvăm pe parcursul timpului. Toate acestea vor modela persoana care vom deveni.

3. Să încetăm să ne mintim pe noi înșine.

Putem minti pe oricine altcineva din jurul nostru, însă nu ne putem minti pe noi înșine. Viata noastră se îmbunătățește considerabil atunci când riscăm, iar șansa pe care o avem întotdeauna la îndemână este aceea de a fi sinceri cu noi înșine.

4. Să încetăm să ne punem propriile nevoi pe ultimul loc.

Cel mai dureros lucru este să ne pierdem pe noi înșine atunci când ne oferim celorlalți, uitând cât de importanți suntem. Asta nu înseamnă să nu-i ajutăm pe ceilalți, ci înseamnă să nu uităm să ne ajutăm pe noi înșine.

5. Să ne oprim din a încerca să fim cineva care nu suntem.

Poate că aceasta rămâne într-adevăr cea mai mare provocare: de a fi noi înșine într-o lume care încearcă să ne modeleze constant. Desigur că întotdeauna va exista cineva care va fi mai dragut, mai inteligent,

mai tanar, mai interesant, dar niciodata nu ne va lua locul. Asadar, sa nu ne schimbam doar pentru ca ceilalti sa ne placa. Sa fim noi insine, iar ceilalti ne vor place pentru asta.

6. Sa spunem STOP fricii de a gresi.

A face ceva si a face gresit este de cel putin 10 ori mai productiv decat de a nu face nimic. Orice succes are o serie de greseli in spate, iar fiecare greseala ne poarta catre succes. Ajungem astfel sa regretam lucrurile pe care nu le-am facut decat pe cele pe care le-am facut.

7. Sa ne dam voie sa nu ne mai implicam in relatii din motive gresite.

Relatiile ar trebui alese cu intelepciune. Asa ca mai bine ramanem singuri o perioada decat in compania cui nu trebuie. Nu este nevoie sa ne grabim. Daca ceva trebuie sa se intample, se va intampla cu siguranta – la momentul potrivit, cu persoana potrivita. Sa ne indragostim deci atunci cand suntem pregatiti, nu atunci cand suntem singuri.

8. Sa ne facem mai putine griji.

Grija nu va indeparta problemele din viata noastra, ci doar va risipi bucuria zilei de astazi. Poate ca ar trebui sa ne intrebam in astfel de momente: *“Oare acest lucru va mai conta peste un an? Sau peste 3 ani? Sau peste 5 ani?”* Daca raspunsul este nu, atunci nu avem de ce sa ne ingrijoram.

9. Sa ne oprim din a concura impotriva celorlalti.

Sa nu ne ingrijoram pentru lucrurile pe care ceilalti le fac mai bine decat noi. Ar trebui sa punem accentul pe domeniile in care ne putem autodepasi, nu in care concuram cu ceilalti. Succesul va fi intotdeauna rezultatul unei batalii pe care o ducem cu propria persoana.

10. Sa incetam sa fim nerecunoscatori.

Indiferent care sunt lucrurile cu care ne confruntam, faptul ca ne trezim in fiecare dimineata este un motiv pentru care putem fi recunoscatori. Asa ca in loc sa ne gandim la ce ne lipseste, mai bine punem accentul pe ceea ce avem.