

Deprese a jak ji zvládat



Deprese se v současné době stává hrozbou číslo jedna. Proti nemocem jako je AIDS či rakovina již lékaři a vědci nacházejí léky, které vážné nemoci tohoto typu zpomalují nebo dokonce zcela zlikvidují. Jak je to ale s depresí? Lidé tuto nemoc nezvládají přesto, že se stále zvyšuje prodej antidepresiv. Nový britský výzkum dokonce ukázal, že nejnovější antidepresiva pomáhají jen velice malému procentu lidí. Jsem si jistá, že depresi lze zvládnout a zcela ji vymýt z vašeho života. V tomto článku vám nedám zázračnou radu, jak okamžitě depresi zvládnout. Ukážu vám však, jak začít pracovat s vlastní psychikou, která vás může dovést k [vítězství nad depresí](#).

Deprese není nemoc a lze ji zvládat

Pokud dnes máte depresi a myslíte si, že musíte navštívit lékaře, nemusí to být nutně pravda. Depresi lze zvládnout i bez léků a vlastními silami. Kromě toho, jistě vám pomůže fakt, že nejste sami, kdo depresí trpí a trápí se, že (z deprese) nenajde cestu ven. Ani vy, ani ostatní však nejste psychicky choří!

První krok ke zvládnutí deprese – V jakých oblastech deprese mám?

Abyste se lépe zorientovali v současném stavu, zkuste si své problémy separovat pomocí čtyř životních oblastí. Vezměte si papír a tužku a nakreslete si čtverec, ten rozdělíte na 4 díly. Všechny problémy, které dnes lidi sužují, můžeme rozdělit do těchto oblastí – práce, vztahy, zdraví, peníze. Tyto oblasti si zapíšete na papír, a nyní přichází to důležité: Zamyslete se nad každou konkrétní oblastí a napište, jaké problémy a nepříjemné myšlenky zde máte.

Druhý krok ke zvládnutí deprese – Kde chci ve svém životě být?

Díky separaci problémů do čtyř životních oblastí již vidíte příčiny své deprese. Jednoduše žijete život a prožíváte situace, které nechcete, a to vám přináší nepříjemné myšlenky. Kde ale vlastně chcete být? Druhým krokem k překonání deprese je uvědomění, kde chci vlastně být a jaký život chci žít. Zkuste se v mysli posunout o dva roky kupředu a představit si svůj ideální život. Jak bude vypadat? Opět si své představy zapíšete do jednotlivých životních oblastí.

Třetí krok ke zvládnutí deprese – Proč už svůj ideální život nežiji?

Již znáte příčiny svých depresivních stavů a zároveň si uvědomujete, jaký život chcete žít. Položte si nyní u každé životní oblasti jednoduchou otázku: „ Proč už svůj ideální život nežiji? Všechny odpovědi si запиšte pod sebe v takové formě, v jaké vám je vaše „hlava říká“. Odpovědi mohou být následující:

„Nikdo mě nemá rád.“

„Pro peníze musím pracovat.“

„Musím dřít, abych něco měl.“

„Bojím se změnit práci.“

„Bojím se opustit partnera.“

Takové věty jsou výchozím materiálem k odhalení vašeho [emočního nastavení](#). A co to je?

Čtvrtý krok ke zvládnutí deprese – Moje dětství

Emoční nastavení získáváme z 90% během [svého dětství](#), a to maximálně do osmého roku života. Během tohoto období vznikají takzvané emoční vzorce, které mají zásadní vliv na náš život, a v neposlední řadě i na naši psychickou pohodu. Pro zvládnutí deprese je nutné tyto emoční rovnice najít a pracovat s nimi tak, aby se naše emoční nastavení změnilo.

[Během své praxe](#) jsem pracovala s desítkami klientů, kteří trpěli depresí, a na začátku své stavy neuměli zvládat. Díky soustavné práci na jejich emočním nastavení jsme dosáhli kýženého výsledku – zbavili se nepříjemných myšlenek a zvítězili nad depresí.

Pokud se chcete o emočních rovnicích dozvědět více, přijďte na náš seminář:

<http://www.mujevztah.cz/kalendar-vztahy-osobni-rust.htm>



© Napsala Lenka Černá

Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: cerna@mindsoft.cz

www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz

www.foto-mluvi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)