



УНЫНИЕ

Уныние – это состояние психики и физических параметров, относящееся к астеническому полюсу человеческого самоощущения, для которого характерно присутствие апатичного настроения, подавленности. Полнейшее уныние характеризуется нежеланием что-либо делать и отсутствием всяческого интереса к собственному положению и жизни, сопровождается сильным упадком сил, и является сопутствующим моментом депрессивного расстройства аффективной сферы.

Уныние является пассивным протестом против жизни, окружающего мира и собственной судьбы. Это молчаливый саботаж, желание отказаться от горького «лекарства», которое дает нам наша жизнь, наша судьба.

Уныние — это психический процесс, разрушающий гомеостаз, т.е. способность организма поддерживать постоянство своего внутреннего состава.

депрессия имеет чёткую взаимосвязь с онкологическими заболеваниями.

С энергетической точки зрения уныние является защитной функцией психики, позволяющей замедлить или остановить расход энергии, если он происходит в опасном для человека направлении.

Подобно тому, как нужно перекрыть кран, если вода затапливает дом, нужно «перекрыть энергию» человеку, который начал двигаться по жизни неверным путем. Это необходимо, чтобы уберечь его от еще большего захождения в тупик, от совершения действий опасных как него самого, так и для других людей.

Собственноручно загнать себя в уныние можно при физиологических предпосылках (болезни, физическое истощение, длительное недосыпание), а также при определенном психологическом складе, основывающемся на неадекватном восприятии внешнего мира. Сдвигается восприятие мира при прохождении возрастных рубежей и кризисов, при изменении прежней жизни и социальных ролей (замужество, переезд, новая должность) и невозможности человека быстро адаптироваться к изменившимся условиям.

В чем проявляется эмоциональное состояние человека при унынии?

1. Чувство жалости и обиды за самого себя.
2. Невозможность ожидания чего-либо хорошего. У человека, который переживает уныние, все плохо.
3. Ему всё неинтересно.
4. У него тревожное настроение, плохие предчувствия.
5. Заниженная оценка самого себя.
6. Человек думает, что нет в жизни счастья. То, что раньше приносило положительные эмоции, в состоянии уныния не доставляет никакой радости.
7. Он недоволен, а, следовательно, начинает роптать.



Как избавиться от уныния ?

1. Увлечение какой-либо идеей или деятельностью, но следует дать время, в течение которого просто присматриваться к различным направлениям и жанрам, можно приходить на секции и быть просто зрителем, можно ходить по улицам, ища что-то, что эмоционально способно зацепить.

2. Наличие в окружении людей, полных азарта и надежд, стремлений и позитивных взглядов, чья энергия способна сдвигать горы - положительно влияет на избавление от уныния.

3. Человеческая психика устроена при помощи зеркальных нейронов, а настроения и отношения к жизни передаются при непосредственном контакте с человеком. Следите за тем, с кем общаетесь, и за тем какая деятельность происходит вокруг вас. Если вы в унынии, то выбирайте всё максимально противоположное унынию.

4. Противоположностью уныния является вдохновение или творчество, а не просто веселье. Вдохновение включает созидание, наполненность, активную деятельность если не физическую, то душевную. Все окружающее пространство является чистым листом для полета фантазии, нужно постараться найти свои способности и желания.

5. Поищите причины вашего состояния и устраняйте именно их, а не бесконечно боритесь со следствием. Если вас угнетает однообразность и скучность вашей работы, то следует или сменить деятельность или внести в нее увлекающие элементы.

6. Встряска, выход из зоны комфорта, устраивание себе авторских аскез позволяет почувствовать вначале нехватку, а потом и желания, которые рождают стремления и жажду деятельности, выметают равнодушие из основного параметра восприятия реальности.

7. Не бойтесь менять свою жизнь, тем более если вам и так все равно, то в худшем варианте вы останетесь в том же состоянии.

Отправляйтесь в незнакомые города, места, увеличивайте круг общения, нагружайте себя новой работой или хобби. Все эмоции, полученные в ходе нового опыта, будут полезны для того, чтобы выпрыгнуть из уныния.

8. Позаботьтесь о физической поддержке своего организма, ведь уныние смещает работу выработки гормонов и соматического ощущения – восполняйте нехватку эндорфинов всеми возможными способами. Лучшим вариантом являются физические нагрузки, бананы и шоколад, прикосновения и интим. Чаще гуляйте, насыщайте организм витаминами, особенно Д, являющимся одним из главных помощников в борьбе с депрессией.

9. Наркотические вещества и алкоголь являются депрессантами, так что их употребление в состоянии уныния загонит вас в глухой угол, выход из которого будет лежать исключительно через психоневрологический диспансер. Если чувствуете необходимость в стимуляции эмоциональных процессов, то пока лучше записаться на тренинг с применением холотропного дыхания или походить на индивидуальную психотерапию.

10. Не переставайте ставить себе цели, пусть это будут маленькие дела на каждый день – тренировка, знакомство с новым человеком, подбор прически. Во-первых, осознание выполнения целей помогает преодолеть ощущение собственной бесполезности, во-вторых, дает направление движения, а в-третьих, облегчает сам процесс выхода из уныния.

11. Необходимо обрести свободу от любых привязанностей — как материального, так и нематериального плана (справедливость, мораль и нравственность, интеллектуальные способности и др.). Это значит, что при невозможности получить их в своей жизни человек не испытывает агрессии, обиды, разочарования, осуждения, гнева, уныния и т.д., а сохраняет чувство Любви к другим людям, к себе и к миру.

12. Важной стороной борьбы с унынием является умение распределять счастье по различным областям своей жизни так, чтобы потеря чего-то одного не оказалась для человека непереносимым событием, ведущим к подавленности и депрессии.