

Human Race Support

NAUJIENLAIŠKIS

Rugpjūčio 23, 2024 / Vol. 12

Liūdesys nėra depresija

Visi mes kartais liūdimės. Liūdesys yra normali emocija, kuri suteikia gyvenimui įdomumo. Daugybės meno ir poezijos kūrinių atsiradimą lydi liūdesys ir melancholija. Beveik visada liūdesys yra netekties palydovas. Kai tenka ištarti "sudie" mylimiems žmonėms, paprastai jaučiame liūdesį. Šis jausmas būna dar gilesnis nutrūkus artimam draugystei arba mylimajam mirus.

Liūdesys vėl gi padeda įvertinti laimę. Toks jausmų kontrastas, kai liūdesį galiausiai pakeičia laimė, suteikia dar didesnį pasitenkinimą. Štai keli pavyzdžiai iš patirties, kai sveikas liūdesio jausmas padeda praturtinti gyvenimą.

Leisk sau liūdėti. Užgniaužtas liūdesys laikui bėgant gali padaryti dar daugiau žalos. Verkite, jei tik to norite. Pastebėsite palengvėjimą, kai ašaros nustos riedėti. Jei jums liūdna, suplanuokite liūdesio dieną.

Kuo skiriasi liūdesys ir depresija?

Liūdesiui būdinga prasta nuotaika ar jausmas, dažnai reaguojant į tai, kas nuvylė ar atgraso, arba sukėlė kitus neigiamus jausmus. Liūdesys gali atsirasti savaime, bet paprastai jį palengvėja bėgantis laikas, rūpinimasis savimi arba veikla, kuri jums patinka, kad nudžiugintų save. Kita vertus, depresijai būdinga neįprastai slogi nuotaika, kartais be jokios tikros priežasties ar sukėlėjo dvi ar daugiau savaičių. Depresiją taip pat gali lydėti pykčio ar dirglumo priepuoliai, nuovargis/letargija ir nesidomėjimas veikla, kuri jums paprastai patinka. Depresija nėra lengvai išgydoma ir gali ...

... pasireikšti nuo lengvų simptomų iki kliniškai sunkių simptomų, kuriuos turi stebėti gydytojas (pvz., mintys apie savižudybę). Nors iš pradžių ji gali būti susieta su konkrečiu trigeriu, depresija dažnai išliks net tada, kai ją sukelianti situacija bus išspręsta.

Pagrindinis skirtumas tarp liūdesio ir depresijos išgyvenimo yra tas, kad liūdesys yra universalus; depresija nėra. Ir nors yra įvairaus laipsnio depresijos, yra dalykų, kuriuos galite padaryti, kad susidorotumėte su liūdesiu ir depresiniais jausmais.

Abu dažnai reaguoja į gyvenimo būdo pokyčius ir geresnius savęs priežiūros įpročius.

Kaip pats žmogus gali padėti sau įveikti liūdesį:

1. Pažadinti savo kūno pojūčius.
2. Užsiimti malonia veikla.
3. Bendrauti.
4. Fiziškai pajudėti.
5. Atrasti ir neutralizuoti mintis, kurios nuodija gyvenimą.
6. Peržiūrėti savo dienotvarkę.
7. Masažas.
8. Vanduo.
9. Pakeisti aplinką.



Geraį jaustis liūdnai

Kiekvienas kartais jaučiasi liūdnas, kaip ir kiekvienas gali jaustis džiaugsmingas, piktas, išdidus ir daug kitų emocijų. Kitaip tariant, visi turi jausmų, ir tie jausmai nuolat keičiasi. Kartais jaučiamės laimingi (pavyzdžiui, kai linksminamės), o kartais – liūdni (pavyzdžiui, kai netenkame mylimo žmogaus). Kad ir kokie būtų jausmai, tai tikra ir gyvenimo dalis. Neigiamos emocijos gali net padėti. Mūsų pasaulis sutelktas į laimę ir nelaimę traktuoja kaip nereikalingą ar nenaudingą jausmą. Tačiau liūdesys gali pristabdyti jus ir priversti susimąstyti apie savo gyvenimą, jausmus ir aplinkinius žmones. Tai gali padėti jums stebėti savo santykius ir svajones.

Kitaip tariant, liūdesys nereiškia, kad nesusitvarkote su situacija. Greičiau tai padeda susitaikyti su ta situacija ir judėti toliau. Tai svarbi emocija, kuri gali padėti prisitaikyti, priimti, susikaupti, išverti ir augti. Ir dar daugiau gerų naujienų: galite išmokti valdyti savo liūdesį.

Kalbėdami apie liūdesį vartojame skirtingus žodžius: agonija, kančia, sudaužyta širdis, įskaudinimas, liūdesys, nusivylimas, nerimas, namų ilgesys, kančia, nelaimė ir kt. Visos šios emocijos gali kilti reaguojant į neigiamas ar netikėtas situacijas ar gyvenimo pokyčius. Liūdesys dažnai atsiranda kartu su kitais jausmais, tokiais kaip pyktis, stresas, kaltė, sielvartas, nerimas ar beviltiškumas. Kartais kitas jausmas gali būti toks stiprus, kad net nesusvoki, kad esi liūdnas.

Taigi, kaip jaučiasi liūdesys? Tai gali pakeisti jūsų fizinę savijautą. Galbūt jums skauda pilvą ar galvą, arba jūs negalite užmigti.

Liūdesys taip pat gali pakeisti jūsų emocinę savijautą. Galbūt esate ašarojantis, rūstus, nuobodu ar nusivylęs arba tiesiog norite vengti kitų žmonių.

Tačiau savo liūdesio atpažinimas ir supratimas, kad liūdnai yra gerai, yra **stabilaus gerovės** požymis.

Prisiminti...

- Visi kartais jaučiasi liūdni.
- Galite išmokti valdyti savo liūdesį.
- Jei jaučiatės liūdnas, tai nereiškia, kad sergate **depresija**.
- Jei nuolat jaučiatės liūdnas ilgiau nei dvi savaites arba praradote susidomėjimą daugeliu įprastų užsiėmimų, galite susirgti depresija. Tokiu atveju svarbu kreiptis pagalbos.



“Kuo giliau į jūsų esybę įsismelkia liūdesys, tuo daugiau džiaugsmo galite savyje sutalpinti...”



9 patarimai, kaip apsisaugoti nuo žiemos liūdesio:

1. Užsirašykite visas pesimistiškas mintis.
2. Aromaterapija.
3. Stenkitės kuo daugiau gauti natūralios saulės šviesos.
4. Bendraukite.
5. Sportuokite
6. Vitaminas D.
7. Valgykite angliavandenių turintį maistą.
8. Valgykite maistą, kuriame yra daug omega-3.
9. Venkite kofeino, alkoholio ir nikotino.

Liūdesys prieš klinikinę depresiją

Liūdesys yra emocinė būsena, kuriai būdingas nelaimingas jausmas ir prasta nuotaika.

Tai laikoma viena pagrindinių žmogaus emocijų. Tai normalus atsakas į situacijas, kurios kelia nerimą, skausmingą ar nuviliančią situaciją. Kartais šie jausmai gali būti stipresni, o kitais atvejais jie gali būti gana lengvi.

Skirtingai nuo depresijos, kuri yra nuolatinė ir ilgalaikė, liūdesys yra laikinas ir praeinantis. Tačiau liūdesys gali virsti depresija. Gebėjimas atskirti įprastą liūdesį ir depresiją gali paskatinti jus imtis veiksmų ir ieškoti išteklių, kad pagerėtų nuotaika. Ar liūdesys yra jausmas ar emocija?

Liūdesys yra normali žmogaus emocija, kuri dažnai kyla kaip atsakas į nerimą keliančias, skausmingas ar nuviliančias situacijas. Šios emocijos gali būti skirtingo intensyvumo. Kaip ir kitos emocijos, tai laikina ir laikui bėgant mažėja.

Liūdesio jausmai gali būti stiprūs, priklausomai nuo jų šaltinio, tačiau šią emociją taip pat dažnai lydi lengvesnės akimirkos. Net kai esate liūdnas, kartais galite jaustis gerai, o aplinkiniai jus paguos. Galite jaustis geriau po verkimo ar aptarę savo jausmus su draugu.

Tai yra laikinas liūdesio pobūdis, dėl kurio jis skiriasi nuo depresijos. Liūdesys yra emocija, o depresija yra psichikos sutrikimas.

Liūdesio mechanizmas

Liūdesys yra viena iš prigimtinių žmogaus emocijų. Kiekvienas iš mūsų periodiškai pajuntame susierzinimą, prislėgtumą, džiaugsmą, dvasinį pakilimą ar liūdesį. Pastaroji emocija duoda smegenims ypatingus signalus. Tokiais momentais žmogus stipriau jaučia alkį, nuovargį, nori pasišalinti, atsiribot, gali pravirkti.

Mokslininkai tyrimais nustatė, kad smegenys yra stipriai priklausomos nuo nuotaikos. Smegenis veikia įvairios emocijos: ir teigiamos, ir neigiamos.

Beje, žmogus yra vienintelė būtybė žemėje, sugebanti pravirkti ir iš nevilties, ir iš laimės.

Liūdesys mus moko gyventi. Mes stengiamės įveikti kliūtis, sunkumus, daryti išvadas, analizuoti gyvenimo pamokas. Ir tampame stipresni. Juk mes dar turime ištiesti pagalbos ranką tam, kuris liūdi šalia mūsų.

Human Race Support

NAUJIEN LAIŠKIS

Rugpjūčio 23, 2024 / Vol 12