

Учителям А не депрессия ли это?

1. Похвалить себя.

Когда вы всё-таки замечаете, что усталость становится хроническим состоянием, поблагодарите себя за то, что смогли заметить это. Это та критичность, трезвая оценка реальности, которые нам не хватало в детстве и без которой мы не можем защищать свои интересы. Благодарность самому себе - это тоже важнейший навык, который можно начать тренировать прямо сейчас. На нейробиологическом уровне этот навык снижает тревогу, помогает выращивать доверие к себе (а соответственно, и к другим), позволяет делать более осознанный выбор.

2. Убрать лишнее.

Разделить причины своей усталости на физический (те обстоятельства жизни, которые забирают у нас больше всего сил) и психические (те, который заставляет нас двигаться в сторону увеличения нагрузки). Посмотрите, что из физических причин можно сократить прямо сейчас - домашние обязанности, другую нагрузку. Если получается, что сокращает нечего, значит, остается только психические причины, и придётся немного поменять общую картину мира.

3. Выяснить, нет ли депрессии .

Если при мысли обо всём этом возникает ощущение полнейшей безнадежности, пройдите тест «Шкала Бека» (он есть в интернете) и оцените, похоже ли ваше состояние на депрессивное. Увы, «я устала» - это очень частый признак депрессии, легализованный способ сообщить о своём страдании без риска получить осуждение. Даже, если депрессия ещё не развилась, чувство усталости может быть не только симптомом, но и отягощающим фактором. Если есть подозрения, пожалуйста, обратитесь к врачу: современные антидепрессанты безопасны и не вызывают привыкания. Часто можно услышать: "да я всю жизнь такая уставшая!". Увы, это совсем не означает, что депрессии нет, просто она может быть уже долгой. Лечение поможет увидеть жизнь совершенно новыми глазами.

4. Развивать осознанность.

Обратить больше внимания на свое состояние. Например, с помощью трёх вопросов: «Что я сейчас делаю?», «Для чего я сейчас это делаю?», «Соответствует ли это мои жизненные стратегии?». Честные ответы помогут понять, действительно ли вам нужно то, что вы привыкли делать? Ведут ли эти действия вас туда, где вы хотите оказаться? Если всё-таки нет, значит, появилась самая важная задача: освободить жизненные силы, чтобы поменять стратегию.

5. Снизить стресс и повысить физическую выносливость.

Для начало наладить сон : хроническая недосыпание замедляет мозговую активность,увеличивает потребление углеводов (мозг хоть таким образом пытается поддержать свою деятельность) и обещает ещё множество неприятных последствий. Кроме того, если у человека хроническая нехватка сна, падает тонус мышц,замедляется обмен веществ, физические нагрузки не могут быть эффективными, и естественный процесс выработки эндорфинов затормаживается.

6. Получить поддержку.

Кто и почему берет на себя слишком много ответственности? Тот, кто не умеет доверять ни людям, ни миру. Перегруженность основана на лозунги «если не я, то кто?» и уже автоматическом ответе самому себе – «Никто». Нет доверия к другим- невозможно делегировать задачи, нужно всё контролировать. При этом партнёрские, поддерживающие

отношения сами по себе- важнейший источник сил, мотивации, способности выдержать жизненные сложности. Исследования показывают, что командные отношения позволяют добиваться наилучших результатов, если люди способны давать друг другу позитивную обратную связь, когда есть запрос на неё. А фраза: «Я устала!»- это и есть запрос на поддержку. Только, в силу культурных традиций, выраженный в форме жалобы, бессознательном призыве о помощи.