

Comment combattre la dépression

- Reconnaissez que c'est à vous qu'incombe la responsabilité de soulager votre dépression. Il importe de vous en rendre compte et d'être disposé à recevoir de l'aide.
- Par des lectures appropriées, renseignez-vous sur la nature de votre dépression afin d'en connaître les symptômes, les causes, les sortes de malaises et les traitements à y apporter.
- Reconnaissez que la dépression a un objectif en vue. Il vaut mieux envisager le problème dans sa réalité et essayer d'en trouver la solution plutôt que de chercher à éviter le problème.
- Mentionnez votre situation à une personne compréhensive qui a l'esprit ouvert. Vous pourrez peut-être ainsi vous empêcher de sombrer dans une profonde dépression.
- Consultez un médecin. Demandez-lui un examen complet et exposez-lui vos symptômes.
- Réorientez vos ressources énergiques en vue de mieux jouir de la vie. Le plaisir est source d'énergie. Prenez le temps de vous adonner à l'une de vos occupations favorites, par exemple, une sortie, une veillée chez des amis, un voyage.
- L'exercice favorise la détente. Défoulez-vous et vous dormirez mieux.
- Faites le travail du deuil. Entrez en contact avec votre douleur. Apprenez à vivre avec la mort de votre être cher. Ne cherchez pas à cacher les sentiments que vous éprouvez, tels que la colère, la culpabilité, et autres. Donnez libre cours à vos sensations. Libérez votre colère en frappant dans un oreiller, en vous baignant, en criant, en frappant des poings sur un coussin de boxe, en pleurant.
- Socialiser avec les gens : faites du bénévolat, aidez les autres.
- Essayez d'envisager la vie plus objectivement. Ne vous attendez pas toujours de voir arriver des malheurs. Efforcez-vous de voir la vie en rose.
- Autant que possible, évitez le surmenage, les changements importants dans votre train de vie.
- Pratiquez la respiration profonde car elle stimule l'énergie physique.
- Rappelez-vous que l'alimentation équilibrée favorise la santé mentale et physique.
- Recourez aux soins des spécialistes, si votre affaiblissement moral est grave et persistant. Son effet sera moins démoralisant ou moins persistant que si vous étiez seul à endurer votre malaise.
- Examinez vos sentiments afin de découvrir la vraie cause de votre désarroi et les remèdes à y apporter.
- Notez vos pensées négatives; examinez-les séparément et tentez de découvrir celles qui se prêtent à une solution. Il vaut mieux essayer de régler un seul problème à la fois.

- Pratiquez le yoga et la méditation. La dépression morale pousse ses racines dans le désespoir. Ne perdez jamais confiance.
- La lutte contre le chagrin est un travail de longue haleine.
- L'acceptation d'une séparation et du découragement qui en résulte rend ces malheurs moins difficiles à supporter.
- Si vous vous sentez coupable, cherchez à vous faire pardonner. Trouvez d'autres moyens que l'imposition de pénitences personnelles.
- Pensez à des choses agréables pendant quelques moments. Cela demande de la pratique, mais c'est une excellente habitude à cultiver.
- Celui qui est déprimé doit savoir que l'alcool produit un effet déprimant.
- Cultivez le respect de vous-même. Efforcez-vous de vous aimer de plus en plus. Traitez-vous comme vous traiteriez votre meilleur ami. Soyez patient, enclin à l'encouragement, vif à pardonner. Choyez-vous; soyez bon pour vous-même.
- N'oubliez pas que vous avez le choix. Il est possible de vaincre la dépression. Il ne faut pas qu'elle ruine votre existence.

Traduit et reproduit avec la permission de Hope for Bereaved