# Как вывести человека из депрессии



Порой случается так, что в жизни близких людей появляется такое неприятное явление, как депрессия. И, как не стараетесь, Вы ничем не можете помочь. Но это не так, помочь избавиться от депрессии всё-таки можно. Главное, делать это правильно.

Одним из вариантов может стать неожиданная перемена в жизни. Оторвите человека от привычной обстановки, помогите увидеть красоту окружающего мира и никчёмность своих проблем по сравнению с ним. Положительный шок поможет справиться с проблемами.

**Можно вывести человека из депрессии и другим образом**. Самым лёгким в этом случае будет холодный душ. В депрессии человек живёт как в трансе, не реагируя на окружающий мир. А такая резкая температурная перемена поможет ему очнуться от своего состояния.

Приведите в пример более трудных проблем и успешного прохождения их людьми. Все проблемы в этом мире встречались уже неоднократно, а значит, и решались уже не один раз. Расскажите человеку о том, как подобные проблемы решались другими людьми. К тому же неприятности в жизни этого человека не самые сложные, поэтому можно показать ему и это. Найдите какие-либо материалы по этим темам, сейчас это сделать не так сложно, и предложите изучить их. Так у человека в депрессии появится пример из реальной жизни, что даже самые трудные уроки судьбы можно пройти. Таким образом, человек осознает, что есть люди, которым приходилось намного труднее, чем ему, и справились они с этим достойно. Ему станет стыдно за свою слабость, и он начнёт самостоятельно бороться с депрессией. Даже если человек этого делать не станет, этим Вы предложите ему право выбора, а дальше он сам вправе решить, как поступать.

**Вывод из депрессии разговором**

Хорошей помощью с Вашей стороны станет душевный разговор. Как только человек выйдет из состояния апатии, постарайтесь ему помощь таким образом. Но делать этого раньше не стоит, так как тогда он может быть не в состоянии здраво рассуждать, а Ваши попытки не увенчаются успехом. Постарайтесь показать, что если он пройдёт сейчас эти испытания, то станет морально намного сильнее. Сделайте это так, чтобы человек запомнил и тогда он начнёт прилагать усилия для осуществления задуманной перспективы.
В любом случае, все попытки борьбы с депрессией надо поощрять, в том числе и квалифицированная психологическая помощь при депрессии. Человек должен почувствовать, что Вам не безразлична его дальнейшая судьба и Вы поможете ему выбраться из этого состояния. Это даст ему мотивацию к дальнейшим действиям.

Не забудьте сами являться для него примером. Будьте всегда на позитиве. Ищите в любых событиях положительные стороны, чаще улыбайтесь, шутите. В компании Вас у человека будет возникать желание быть таким же весёлым.

**Животное для человека в депрессии**

Ещё одним способом вывести человека из депрессии может стать собака. Порой люди считают себя никому не нужными и четвероногий друг может помочь им вновь обрести радость жизни. Человек понимает, что о питомце необходимо заботиться, а значит, в нём кто-то нуждается. В этом случае подойдёт именно собака потому, что это животное более всех нуждается в человеке.

Если справиться с проблемами самостоятельно не получается, запишите человека на приём к специалисту. Желательно это, конечно, сделать в первую очередь, но люди не всегда соглашаются на квалифицированную помощь. Но, если другого варианта не остаётся, подготовьте человека к такому виду помощи. Специалист поможет наиболее быстро справиться с возникшими у человека проблемами. Но тут надо обратить особое внимание на выбор помощника. Сейчас появилось огромное количество непрофессионалов. Они не смогут помочь, а могут даже сделать хуже. Поэтому, для того чтобы избавить от депрессии человека ответственно отнеситесь к выбору специалиста.

**ПОМНИТЕ! Если Вам или Вашим близким необходима квалифицированная психологическая помощь, то ПОЗВОНИТЕ по бесплатному номеру    8-800-2000-122 (круглосуточно, анонимно)**



**Вы также можете позвонить:**

Городской телефон доверия 43-20-79

Профессиональное психологическое консультирование. Помощь в кризисных ситуациях. Анонимно и бесплатно.

 Режим работы с 16 до 22 часов.

**Вы можете обратиться к психологам колледжа**

**ежедневно в часы работы кабинета**

**Мамонтова С.Г. - отделение «Автосервис»**

**Ржанникова М.Ю. - отделение «АиВТ»**

**Курпишева С.С. - отделение «ТиД»**