



Депрессия представляет собой подавленное состояние, плохое настроение, раздражение по любому поводу и т.п. Часто люди впадают в депрессию перед своим днем рождения. На самом деле день рождения представляет собой повод для веселья, подарки и внимание. Но бывает так, что ожидание дня рождения становится пыткой. Хочется спрятаться под одеяло, отключить телефон и ни с кем не разговаривать.

После ДР депрессивное состояние продолжает оставаться, вы сидите, смотрите на подарки и не знаете, что с ними делать? Близкий друг может подарить какой-нибудь ненужный предмет и настроение от этого еще хуже портится. Но передаривать подарки как-то не очень хорошо, и поэтому они хранятся, пылятся и перекладываются с места на место. Полочки в результате заставлены статуэтками, свечками и игрушками, а также открытками.

Если депрессивное состояние в день рождения прогрессирует, то это повод получить помощь психолога при депрессии. Можно получить квалифицированную помощь психолога при депрессии. Но сначала можно попытаться разобраться в причинах, вызывающих депрессию.

Во-первых, это еще один прожитый год. В день рождения всегда осознаешь, что теперь ты еще на год старше и невольно пытаешься подвести итоги прожитого. Размышляешь чего удалось добиться, а чего нет. Также анализируешь, как нужно прожить будущий

год для выполнения задуманного. Невольно придумываешь отговорки, почему не купил квартиру, не сменил место работы, обвиняешь экономические проблемы и т.п. Конечно, строишь планы о существенных результатах к следующему дню рождения.

Некоторых в депрессию повергает финансовое состояние. Это чувствуется особенно остро, если именинник имеет средний достаток. Некоторые вообще предпочитают тратить на празднование не более того, чем подарят друзья и родственники. Есть такие люди, которые подсчитывают приход и расход после праздника. И для некоторых подарки являются тем стимулом, который поднимает настроение в праздник.

Подготовка праздника способна отвлечь от хмурых мыслей. Ведь нужно просчитать все варианты и затратить много времени на подготовку. Часто праздник готовится отдельно для домашних и отдельно для коллег по работе. В ресторане день рождения отпразднуете с друзьями. А для домашних накроете стол дома. Конечно, нужно и украсить жилье, предложить праздничное меню, купить продукты, накрыть стол. И после дня рождения все не закончится, ведь нужно еще вымыть посуду после того, как все уйдут. Все это не даст вам времени поскучать и появиться депрессии.