

15 «невежливых» поступков, которые люди совершают из-за депрессии

Иногда депрессия может заставить нас совершать поступки, которые часто описывают (и неправильно понимают) как «невежливое» поведение.

Может быть, вы игнорируете ваших близких, когда они пытаются узнать, как обстоят ваши дела. Может быть, вы «выключаетесь» из разговоров и неумышленно оскорбляете этим чувства окружающих. Или, может быть, депрессия делает вас настолько раздражительным, что вы «взрываетесь» от малейшей провокации.

1. Отменяю планы, часто в последнюю минуту.

«Я буду ждать до последней минуты, чтобы отменить, потому что все это время я буду ругать себя за то, что не смогла выползти из кровати, или я через силу приведу себя туда, и точно не смогу хорошо провести время».

«Я отменяю встречи с хорошими верными друзьями, потому что боюсь, что моя депрессия может разрушить атмосферу встречи». –

2. Игнорирую любимых.

«Я не отвечаю на сообщения или звонки. Я могу быть безответственным и опаздывать везде, потому что мне нужно очень много времени и сил, чтобы выйти за дверь».

Игнорирую людей. Я чувствую не в состоянии справиться с таким количеством сообщений, или я хочу найти время, чтобы ответить, и преодолеть чувство тревоги. Я хочу ответить, я хочу позвонить, но это так сложно».

«Я не перезвоню людям в принципе, только если не буду вынуждена сделать это. Я предпочитаю сообщения. Мои отношения со многими людьми пострадали из-за этого. Мне тяжело звонить кому-либо».

«Продолжаю постить сообщения в социальных сетях, не отвечая на сообщения».

3. Не извиняюсь.

«Я не извиняюсь так часто, как люди хотят, вместо этого я говорю «спасибо» или «я очень ценю...». Я не люблю извиняться, потому что извинения редко бывают искренними, или они нужны просто чтобы заполнить пустоту в разговоре. Я лично не прошу прощения, если это не искренне, и если я не испытываю искреннего сожаления о том, что сделала. Например, если я допустила ошибку на работе, и мой начальник пришел отчитать меня, я скажу: «Я ценю, что вы пришли ко мне с этим, я в будущем постараюсь так не делать...» Люди часто думают, что невежливо избегать таких извинений».

4. Забываю сказать «спасибо».

«Я не говорю «спасибо» или как-то иначе выражаю благодарность. Я говорю это в мысленно, но по какой-то причине я не могу выразить это словами или действиями. Моя мама сказала бы, что я иногда бываю бессердечной. Я чувствую себя плохо из-за этого и пытаюсь не воспринимать это в серьез, но это большая проблема для меня».

5. Избегаю ситуация социального взаимодействия.

«Избегание, избегание, избегание. Я работаю в очень социальной среде, и я боюсь, что я выгляжу недоброжелательным, потому что я избегаю общения всегда, когда это возможно»

«Я не всегда приветствую/обнимаю всех, кто приходит ко мне домой, или на вечеринки. Иногда я просто избегаю физического контакта, потому что к этому моменту чувствую себя истощенной или ощущаю тревогу».

6. Зацикливаюсь на чужих комплексах.

«Я склонна выявлять худшие качества каждого и могу концентрироваться на их неуверенности. В этот момент я начинаю чувствовать себя лучше, пока не осознаю, что так проявляются мои собственные комплексы, и тогда возникает чувство вины, и я начинаю избегать людей. К сожалению, от этого страдает в основном мой муж.»

7. Раздражаюсь и ругаюсь.

«Я становлюсь чрезвычайно раздражительным и легко взрываюсь. Я срываюсь на окружающих без причины или из-за глупостей, потому что я ком из эмоций, которые не могу корректно выразить».

«Я буквально говорю людям, чтобы они заткнулись, если мне «бьет по голове» их голос (в чаще всего эти слова просто вырываются сами собой, если я слышу, как несколько человек разговаривают одновременно). Я плохо себя чувствую и извиняюсь, но эти слова вырывают прежде, чем я могу остановить это. Мой муж называет это диареей изо рта».

8. *Прошу что-то и делаю запросы в письменной форме.*

«На работе я прошу, чтобы все было написано, потому что моя депрессия делает восприятие устной речи действительно трудным делом. Проще перечитать одно и то же предложение 10 раз, чем чтобы кто-то тебе это постоянно повторял. Это окружающих делать больше работы, но я таким образом пытаюсь сэкономить их время, потому что я просто не могу усвоить то, что они говорят мне».

9. *Забываю о важных датах, например, о днях рождения.*

«Я всегда ужасно забывчива. Люди могут рассказывать мне истории или важные для них вещи, и, несмотря на то, что я обращаю на это внимание и искренне интересуюсь тем, что они часто мне говорят, я это просто забуду. Это определенно заставляет людей думать, что мне было все равно, когда они мне это рассказывали, хотя меня эти вопросы очень сильно волнуют».

«Я забываю таких вещах, как праздник кого-то, кто мне действительно нравится, или сообщении, о проблеме кого-то из моих друзей, или даже о дне рождения лучшего друга...»

10. *«Отключаюсь» в разговорах.*

«Я полностью не замечаю людей, игнорируя каждое их слово. Вы можете с большим успехом поговорить со стеной вместо меня, когда я в депрессии». – Тиффани С.

«Отвлекаюсь во время разговора. К моменту окончания разговора, я едва уловил треть всего разговора, а остальное – пустота».

11. *Чрезмерно честный с окружающими.*

«Я становлюсь невероятно тупым и честным до жестокости при общении с людьми. Если я расстроен, рассержен или опечален, вы узнаете об этом и мой нрав заставит вас почувствовать себя неловко».

«У меня нет «тормозов», поэтому, если я что думаю, то и говорю, независимо от того, насколько грубым или обидным это

будет для окружающих, и без злого умысла. Легче просто не разговаривать с людьми».

12. Отталкиваю людей.

«Я отталкиваю людей. Моя депрессия загоняет меня в такое состояние, что я чувствую, что не могу доверять чьим-либо намерениям, потому что я «нынешняя» верю, что не заслуживаю любви... Поэтому я в грубой форме говорю людям оставить меня в покое, потому что «им на самом деле наплевать на меня, и они просто пытаются все обернуть в свою пользу».

13. Ухожу не прощаясь.

«Исчезаю со все общественных мероприятий очень рано, не попрощавшись».

«Говорю, что я приду на собеседование, но никогда туда не пойду. Или получаю работу, а затем исчезаю и никогда не возвращаюсь без каких-либо объяснений. Слишком сильный стресс – начать ходить на новую [работу] и выйти из своей комнаты».

15. Опаздываю.

«Опаздываю. И не могу сказать, что не пытаюсь. Просто есть невидимая сила, которая мешает вам что-то делать и заставляет вас чувствовать, что все, что вы пытаетесь сделать, обязательно потерпит неудачу».