
TECHNIQUES POUR EVITER LA DEPRESSION

Goswami Kriyananda clôt sa série en trois parties sur le Yoga et la Dépression. Cette troisième partie donne des techniques pour éviter la dépression.

La dépression est une crise croissante à tous les points de vue. Les taux de dépression ont rapidement augmenté les six dernières décennies et touchent des gens plus jeunes, avec un âge moyen du premier incident dépressif qui est descendu à la moitié supérieure de l'adolescence et au début de la vingtaine au lieu de la mi-trentaine auparavant. Les données interculturelles montrent que les Etats-Unis ont le taux de dépression le plus élevé de tous les pays. Il est intéressant de noter que les rapports montrent qu'au fur et à mesure que les pays asiatiques s'occidentalisent, leurs taux de dépression augmentent rapidement. Cette information montre clairement que ces changements ne sont pas le produit d'une biochimie individuelle ou d'une génétique familiale mais d'une pathologie culturelle.

Il y a de nombreux facteurs générateurs de dépression dans notre culture. La surcharge d'informations est l'un de ces facteurs-clés. Depuis 1945, nous avons accumulé au moins autant d'informations que dans toute l'histoire enregistrée. De ce surcroît d'informations, de plus en plus de gens ne font qu'effleurer la surface, ce qui conduit à un mode de pensées superficiel : les gens perdent l'image globale et les détails vitaux. Le résultat est que lorsque nous avons un problème personnel, nous n'arrivons pas à déterminer les mesures à prendre pour le résoudre. C'est ainsi que nous nous sentons dépassés et avons tendance à baisser les bras. L'étape suivante est le sentiment d'être une victime impuissante.

Notre dépendance croissante de la technologie contribue à la dépression. L'une des valeurs principales de la technologie est la rapidité. Mais la rapidité a déformé notre perspective du temps, de sorte que nous nous attendons à ce que les choses se passent instantanément. Cela conduit à de la frustration et à la dépression. Admettre la rapidité comme valeur culturelle a un inconvénient profond lorsqu'elle s'applique à construire une relation, résoudre des problèmes familiaux ou les relations avec votre patron et vos enfants. Vous ne pouvez pas apprendre à être instantanément bon juge du caractère d'une personne ou à construire instantanément une relation positive avec un nouveau patron, amant ou collègue.

Le résultat de cette "instantanéomania" est que les gens veulent de bonnes relations, mais ils les veulent immédiatement. Ils s'attendent à une intimité immédiate et pensent qu'ils ont réussi cela en ayant des relations sexuelles dès la première rencontre, avant même de connaître la personnalité de l'autre. Cela conduit à une plus grande frustration et un plus grand stress, puis à la dépression, ce qui finalement conduit les gens sur le canapé et à la TV (Terminal Virus) et à une plus grande dépression.

A en croire les statistiques, les Américains regarderaient la télévision entre quatre et sept heures par jour. Cela a un effet dangereux sur le mental. A la télé, tous les problèmes peuvent rapidement se résoudre par la violence ou le meurtre. Un rapport récent suggère que lorsqu'un enfant atteint l'âge de douze ans, il aura été témoin d'au

moins 100000 actes de violence à la télévision. Toute cette violence réduit la tolérance de l'enfant à la frustration. En voyant des problèmes majeurs survenir et être résolus en vingt minutes, les gens commencent à sous-estimer la complexité de la Vie.

Les scientifiques ont appris que la dépression est une façon organisée, schématisée de répondre aux événements de sa vie. Par exemple, certaines personnes ont tendance à prendre les choses de façon trop personnelle, même quand cela ne les concerne pas. D'autres ont tendance à avoir un mode de pensée en tout ou rien. D'une façon ou d'une autre, ils tirent des conclusions erronées sur les événements et font l'erreur de croire leurs conclusions émotionnelles au lieu des faits.

On pense souvent que la dépression est un problème familial et que sa cause est génétique. Or, les gens ne réalisent pas que les parents transmettent leur schéma de pensée général, leurs attitudes et donc leurs perceptions à leurs enfants. Ainsi, certains enfants sont conditionnés très tôt dans leur vie à avoir des interprétations faussement négatives sur eux-mêmes et sur la vie. On aide au mieux les gens déprimés lorsqu'on les encourage à agir pour eux-mêmes, à questionner leur façon de penser et à reconnaître là où leurs pensées les blessent ou les aident. C'est pourquoi la psychothérapie et le yoga sont plus efficaces que les médicaments.

TECHNIQUES POUR EVITER LA DEPRESSION

- ? Reconnaître et tolérer l'incertitude et le flou. Nombre de situations n'ont pas de réponses correctes mais une variété de possibilités. La Vie est par nature incertaine. La Ve est un test de Rorschach grandeur nature ! C'est dans la réponse à l'ambiguïté de la Vie que l'on a le plus grand risque de faire une interprétation négative qui conduit à la dépression. Ainsi, la pensée critique est essentielle pour éviter la dépression.
- ? Déterminez ce dont vous êtes responsable et ce dont vous n'êtes pas responsable. Ce facteur est directement lié à votre taux de culpabilité ou à la quantité de culpabilité ressentie. Le problème est que les gens tendent à surestimer continuellement le taux de contrôle qu'ils ont sur leur vie. S'ils estiment qu'ils sont impuissants, même lorsqu'ils ne le sont pas, ils n'essaieront même pas de faire quelque chose et donc ils sont effectivement impuissants. Comprenez dans quelle mesure vous êtes défini par vos succès et dans quelle mesure vous ne l'êtes pas.
- ? Exprimez clairement vos buts. Beaucoup de gens disent que leur but est d'être heureux. Mais que veulent-ils exactement dire par "heureux" ? Les buts doivent être mesurables. Par exemple, le bonheur est d'avoir deux repas par jour. Le bonheur est de ne pas avoir de poste de télévision. Le bonheur est d'avoir trois heures par jour pour lire et étudier. Les buts doivent être mesurables ou ils peuvent aboutir à la frustration et à la dépression. Les thérapeutes, les enseignants de yoga et les guides personnels doivent créer des séquences aisées à apprendre et à suivre pour que les gens puissent atteindre leurs buts. Cela supprimera la sensation d'impuissance qui est l'une des briques majeures dans les éléments qui conduisent et maintiennent la dépression.

-
- ? Faites la différence entre ce que vous ressentez et ce qui est objectivement vrai. Une bonne santé mentale nécessite d'être capable de jouer avec les interactions entre ce que se passe dans votre tête et ce qui se passe dans le monde extérieur.

 - ? Développez des talents relationnels raisonnables. Il est bien connu que pour la plupart des gens, les relations sont des tampons majeurs entre eux et la maladie ou les désordres émotionnels. Les gens qui sont le plus à risque pour la dépression sont ceux qui se sentent seuls. Il est critique de savoir comment rencontrer des gens, comment les évaluer et comment communiquer avec eux. L'homme moderne a oublié comment établir une relation avec la nature, avec le divin ou avec la sagesse vivante. Pour ceux qui ont oublié comment faire cela, les talents relationnels pour apprendre à interagir avec les gens sont vitaux. La première et la dernière étape pour établir une relation est de communiquer clairement et adroitement afin que la relation se développe harmonieusement. Après cela, c'est une question de continuer à communiquer avec adresse.

Om
