

Депресията, проблемите в главите ни и какво
може да направим по въпроса

Накратко, всякакви весели работи

Васил Колев
vasil@ludost.net

Яна Петрова
yana@ludost.net

Кои сме ние



Защо точно ние

- Няма кой друг
- Твърде уморително е да се занимаваш с хората поединично
- Ако дори малко хора ни чуят, има шанс нещата да се подобрят

disclaimer

- Тук трябва да ви разкажа един виц

Защо тази лекция 1/3

- По някаква причина темата е табу
- Почти всички са се сблъскали с проблема
- Много хора са имали такъв проблем
- IT-то е доста сериозно засегнато



Защо тази лекция 2/3

- Защото все още има хора, които смятат, че е по-безопасно да се самоубиеш, отколкото да говориш.
- Open-source философията не обхваща само софтуера и хардуера, а и идеите и отношенията между хората

Защо тази лекция 3/3

- „a mnenieto mi za Psyhichnite razstroistwa e che triabwa da se lekuwat w bolnichni zawedenia a ne po konferenciite.“
- „Няма депресия при IT-тата, те печелят много пари...“
- ... и много други такива цитати

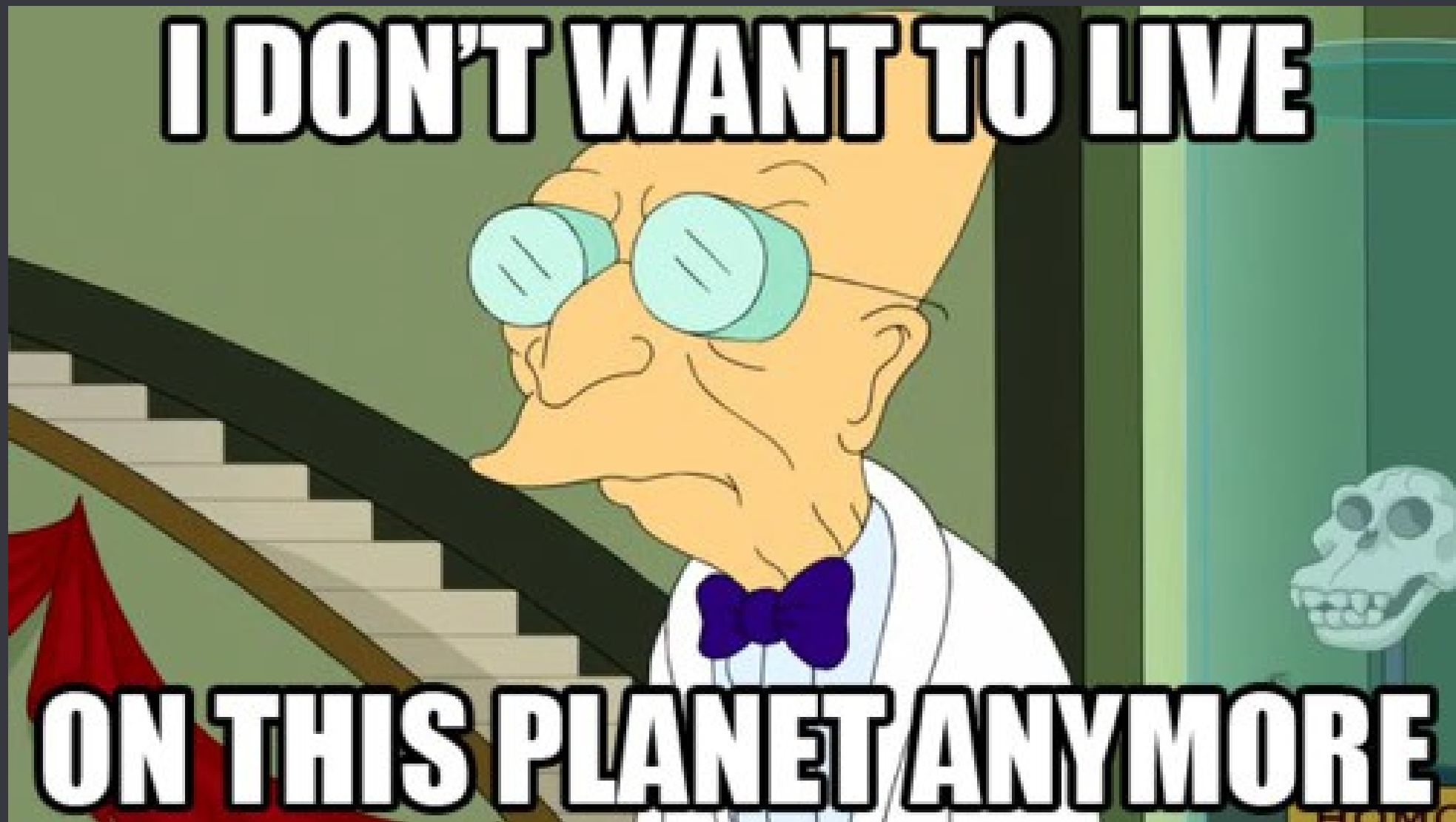
Много заобиколни материали

- В много технически книги се намира нещо
 - Например в TPSNA има глава „Being happy“
- Всички лекции за програмирането като занаят са „как да ни е добре“
 - Например лекциите на Стефан Кънев
- Т.е. всички се опитват да ни обяснят как да не сме депресирани.
 - Никой не ни обяснява как трябва да дишаме

Какво е депресията

- Механизъм, който ни подтиква към промяна
 - Ако не беше нещо важно, можеше просто да сипем антидепресанти в питейната вода
- Случва се да прерасне в нещо, с което не можем да се справим
- Предизвиква се от най-различни неща около нас

пример



Първо правило на депресията

Апатия

Постоянна отпадналост

Нежелание за промяна

Липса на перспектива

Тъга

Усещане за безнадеждност

Тревожность

Асоциалност

Невъзможност за съсредоточаване
Липса на продуктивност

Причини за депресиране

- Кресливостта на медиите, нуждата от съсредоточаване и изострената чувствителност
 - Живеем в общество, което ни пречи да мислим
- Негативизъм – колкото по-негативно е едно събитие, толкова повече то става новина.
- Обкръжение

Стрес

Преумора

Самота

(твърде много) Хаос

Неправилно хранене
Липса на физическа активност

Здравословни проблеми Физически изменения

Зацукляне

Липса на сън
Липса на светлина

Сексуална принадлежност
Страх от социално отхвърляне

Не сте/сме сами

- Всички имат/са имали такъв проблем
- Много хора потискат спомена
- Срамен е, като erectile dysfunction
 - Съответно никой не си признава
- Което кара всички да си мислят „само в мен е проблемът...“
 - „трябва да се оправям сам“

„It gets better“

- ... е общото между повечето лекции/писания по темата
- Много вероятно е да е така
- Решение има

Какво може/трябва да направим

- Глобални неща за подобрене на средата
 - приемане
 - слушане
- Неща лично за себе си

Приемане

- Това, че се чувстваме зле, не ни прави повредени
- Хората се чупят
 - Както се чупи хардуерът и както crash-ва софтуерът
- **Всички** минават/ще минат през това поне веднъж през живота си

Слушането

- Не е проява на алтруизъм, а на здрав разум
- Хората имат нужда от споделяне
 - Не случайно алкохолът е толкова разпространен
- Ако тотално се отделим от хората, ще загубим връзка с реалността
 - Което ще ни закара до психиатрията в някой бъдещ момент
- Научете думата „емпатия“

Лични решения

- Поставяне на малки, достижими цели
 - Познато като „разделяне на проблема на модули“

Движение



Социализация



Правене на нещо крайно различно



Голяма промяна

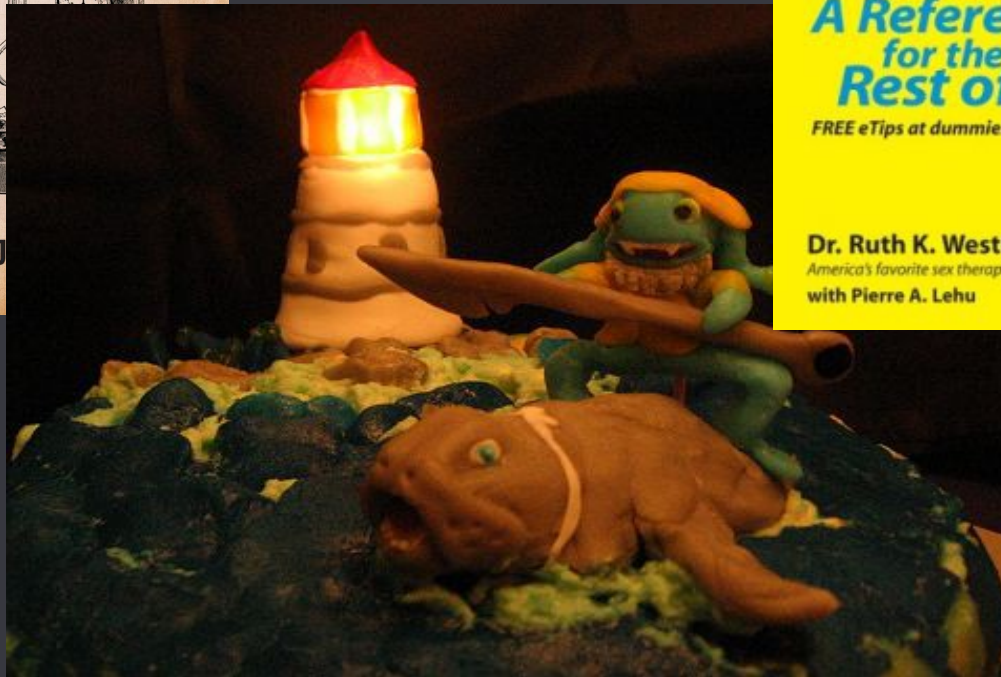
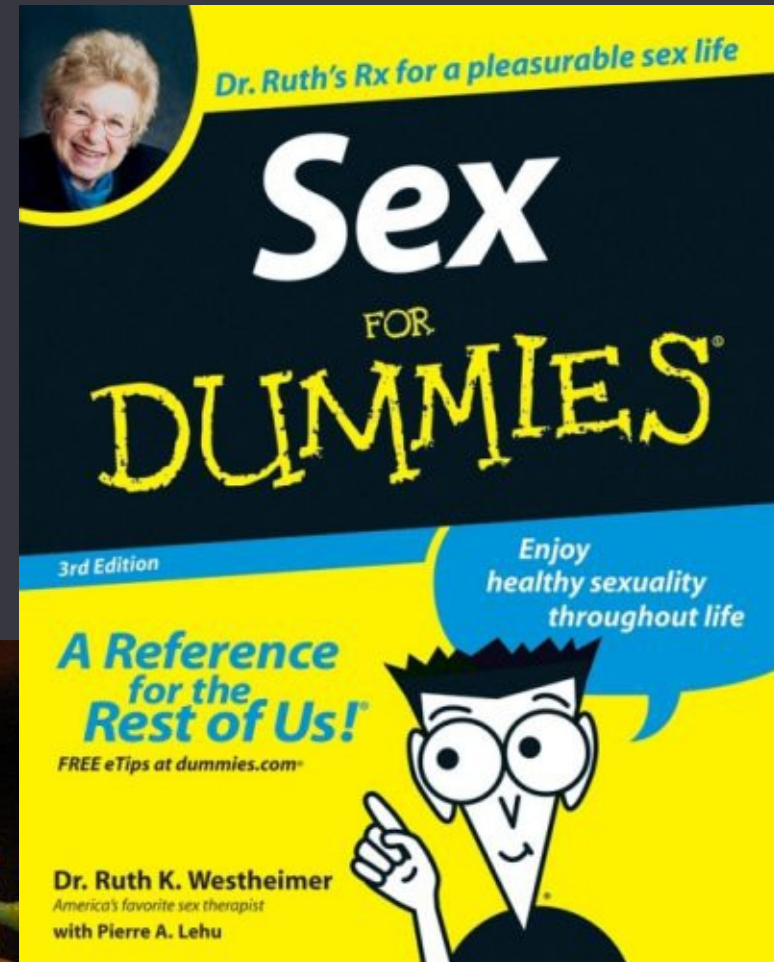
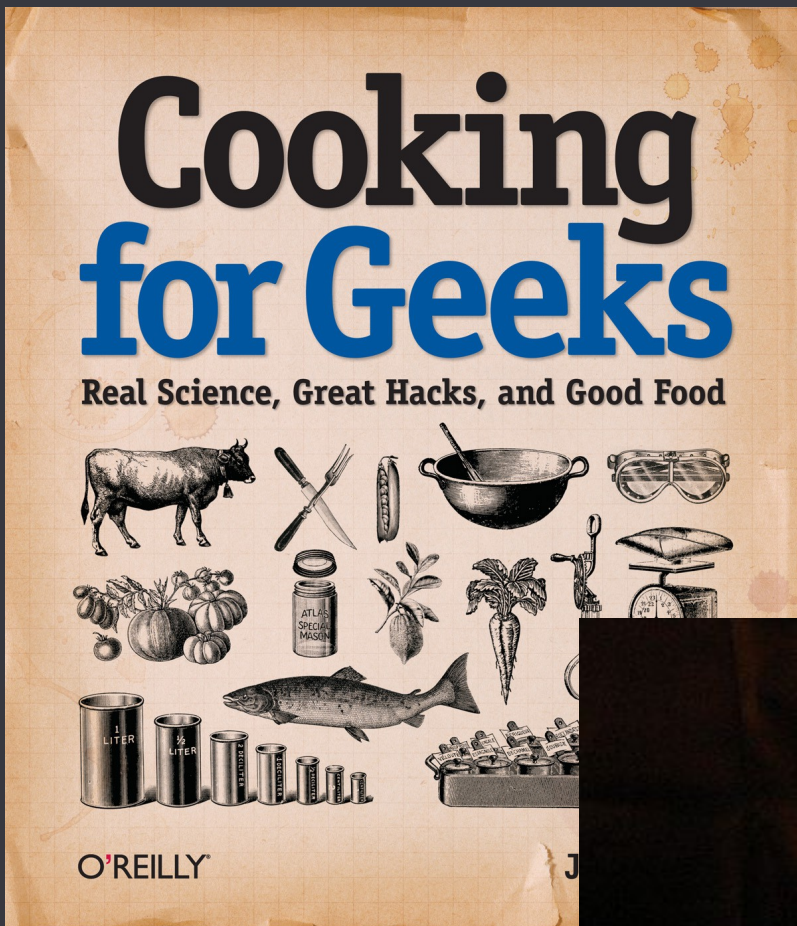
Домашно животно

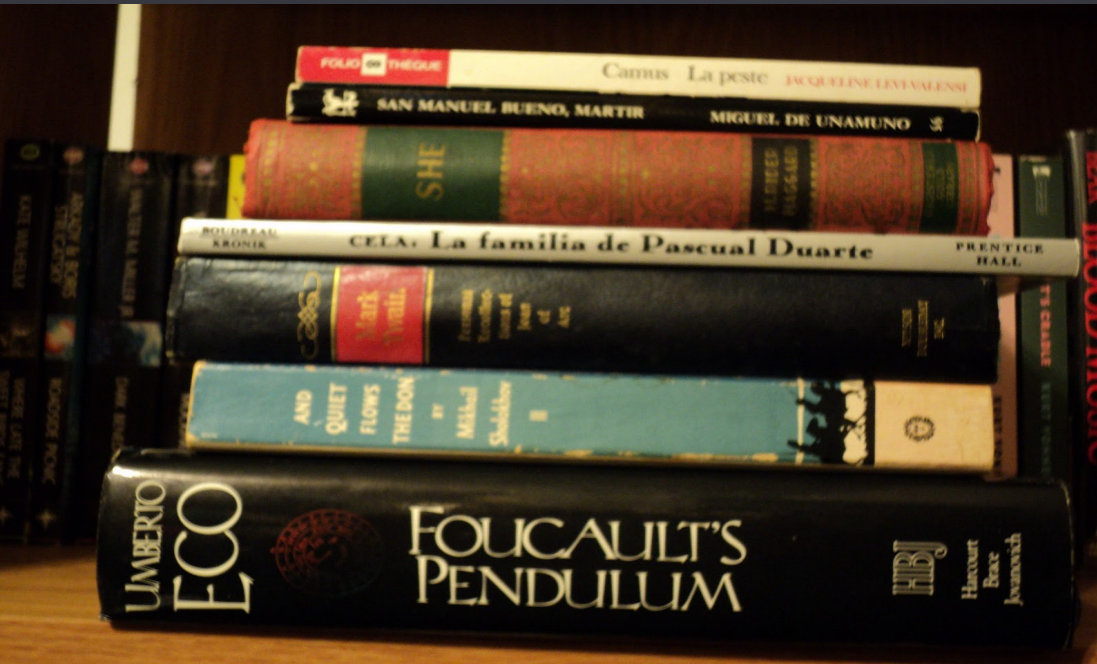


Специална храна



Научаване на нещо ново







Въпроси?

Благодарим за вниманието!

Ако имате нужда, пишете ни:

vasil@ludost.net

yana@ludost.net

Направете добро дело – снимайте
се със Стефан!

