

Психолог Ангелина Сурина рассказала, что одним из симптомов депрессии является внезапное стремление к минимализму и наведению порядка, когда появляется острое желание избавиться от множества вещей.

Но свидетельствовать это может не только о депрессии, но и о начале выздоровления, выхода из депрессивного состояния. По словам психолога, стремление изменить своё жизненное пространство означает желание начать новую жизнь и может означать надежду на выход из депрессии, надежду на обновление.

Эксперт объяснила, что может привести к депрессии и последующему желанию избавиться от вещей. В основе этих действий часто лежит неудовлетворённость прошлым и необходимость избавиться от напоминаний о нём, и вещи могут выступать «свидетелями» прошлого.

Психолог подчеркнула, что занятие уборкой и организацией домашнего обустройства требует энергии и готовности к переменам, что является положительным признаком во время депрессии, когда мотивация обычно отсутствует. Сурина также подчёркивает, что уборка и физическая активность могут стимулировать процессы обновления, вовлекая тело и разум в продуктивные процессы, способствующие общему выздоровлению.

«Депрессия — это состояние, когда ничего не хочется. А чтобы разобрать вещи, их нужно потрогать, подумать, выбросить — это уже действие. А за действием всегда стоит желание, и его появление — хороший знак», — добавила специалист.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.