

**Эта ненавистная
депрессия или
помоги себе сам.**

«Небо затянуло облаками, которые, казалось, непроницаемой стеной заслонили солнце. Спрятавшись от людей в своём тесном и душном мирке, час от часу становилось всё тягостнее и невыносимее. От душевного одиночества и тоски хотелось выть на луну. Всё то, что прежде доставляло удовольствие и радость, раздражало и выводило из себя. Самосожаление достигло кризисной точки кипения. Казалось, что жизнь потеряла смысл или вовсе остановилась...»

Так вполне можно было бы описать одну из миллионов схожих состояний с неприятным для слуха названием — **депрессия.**

- Такова ли на самом деле её устрашающая мощь?
- Можно ли что-то сделать, чтобы не оказаться жертвой депрессии?
- Насколько серьёзно её пагубное влияние?
- Что делать с этой угрюмой подавленностью?
- Есть ли в мучительных переживаниях положительный эффект?
- И возможно ли справиться с этим самостоятельно?

«Лекарства» с заведомо обманчивым и усугубляющим эффектом



1. Напитья

Вопреки общему поверью, что алкоголь расслабляет и релаксирует, это, к сожалению или к радости – неправда. Первичный «расслабляющий» эффект спиртных напитков, особенно на фоне негативных эмоций очень быстро сменяется ещё большей подавленностью, тревогой и безысходностью с явлениями присоединившейся интоксикации.



2. Пуститься во все тяжкие

Неразборчивость в связях ещё никому ни шла на пользу. Более того к душевным страданиям могут присоединиться и вполне реально осязаемые физические болезни.





3. Начать принимать антидепрессанты

Ещё одна классическая ошибка, которой грешат и некоторые медики. Устранив видимые негативные симптомы, таблетки, не устраняют самого главного – причины возникновения депрессии. Более того велика вероятность реальных побочных эффектов, вплоть до умопомешательства, к сожалению и такие случаи в истории бывали.

**100 % эффективно действующие
«лекарства»:**





1. **Посещение комнаты смеха**

Смех над собой, и только над собой, может «разрулить» бесперспективность сложившейся ситуации. Смеяться над другими вы сможете гораздо позже, когда они наступят на те же грабли. Ну а если в вас есть хоть немного сострадания, вы можете развеселить их захватывающим блокбастером собственной злосчастной истории и затем посмеяться вместе.



**2. Общение с
позитивно
настроенным
и людьми**
Наука, как
известно,
вещь упрямая,
но и она
признаёт, что
«заражение»
оптимизмом
происходит
словесно-
зрительным
путём и, слава
Богу!

3. Пение

Если вы раньше ещё не пробовали петь, то сейчас – самое время! Ибо услышав свой завывающе тоскливый минор, вы и вправду сможете посмеяться от души. А если Творец действительно наградил вас вокальным даром, то целительные звуки вашего пения сменят негативный эмоциональный фон более приятными чувствами, радующими и облегчающими душу.



4. Просмотр комедийных фильмов

Юмор – штука мощная и в этом случае действует подобно серии ударов боксёра тяжеловеса. Не в том смысле, что он добивает вас, а в том, что хук снизу в область подавленности, усиливаемый свингом по угрюмости, выводит из равновесия не только мучительную депрессивность, а и серьёзно подкашивает её главное «грузило» - безысходность.



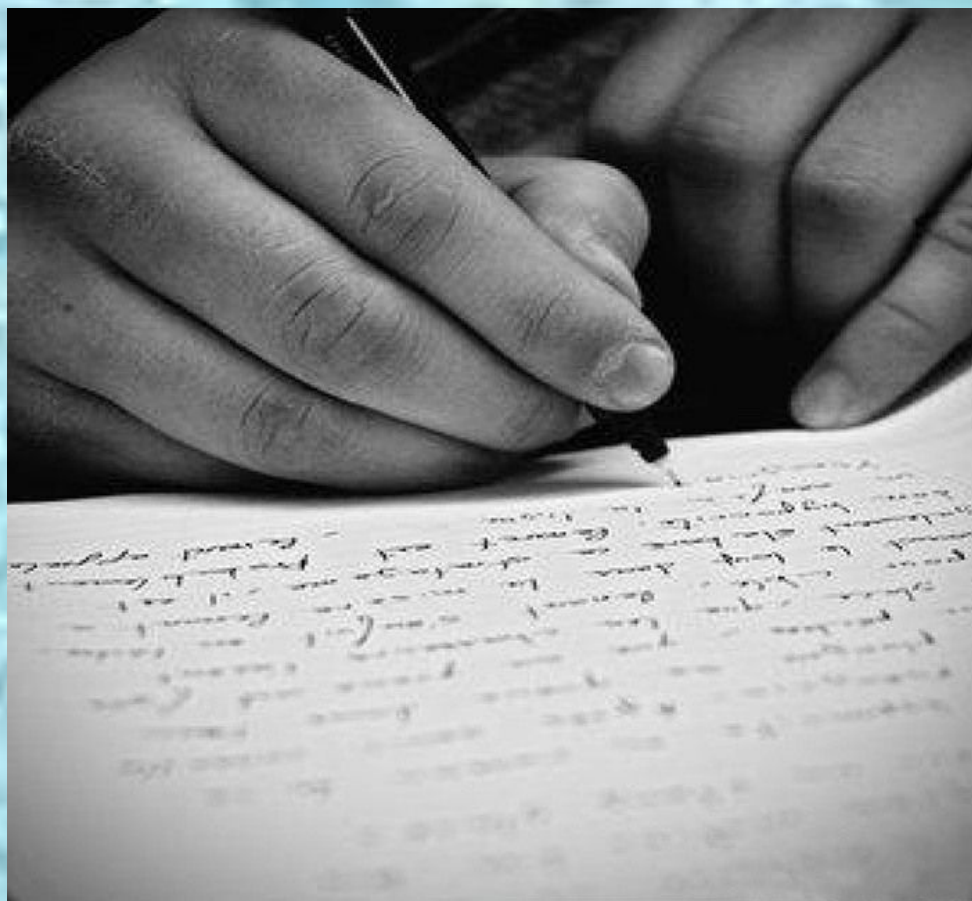
5. Рисование

Изобразив её ненавистную в любом из художественных стилей, на какой способны, вы выплёскиваете всю гамму оттенков негативных переживаний на бумагу, что очень и очень позитивно. Сжечь данное произведение или поместить его в рамочку с траурной каёмочкой, как фактом прощания с депрессией, вы выбираете сами, но это уже детали завершающего этапа.



6. Написание собственной книги о пережитом

Если вы ещё неизвестный миру писатель или сценарист фильмов ужасов – серьёзно об этом задумайтесь. Возможно, очередной шедевр выйдет из-под ваших неуверенно дрожащих и постукивающих по клавиатуре депрессивных пальчиков.



7. Занятие физкультурой или активными видами спорта на природе

Что может быть лучше, когда ваше не видавшее солнца тело пытается справиться с забытыми движениями в бадминтоне или волейболе, и спустя некоторое время покрывается очаровательным румянцем, а аплодирующие вам зрители действуют почище самого целебного бальзама.

