

Как выйти из затяжной депрессии?

Срочная психологическая помощь!

Приём ведёт парапсихолог, потомственный целитель в 1 поколении, инженер-механик (по совместительству) Никола Бин Ба.

Открытая переписка с пациентом.

Уважаемый доктор, у меня долгая депрессия, длящаяся 32 года, 3 часа и 10 секунд. Я не помню, когда в неё вошёл, могу выйти, но не хочу. А может быть, и хочу, но не могу! Я совсем запутался. Потерял смысл жизни. При этом у меня хороший аппетит (к спиртному). Помогите! Спасите!

Антон А. Адрес: г. М. на одноимённой реке М., 5 метров от реки в районе моста.

Это тяжёлый случай. Вас сложно лечить, так как вы не помните об источнике заразы. Обычно, непосредственно перед смертью, люди всё вспоминают. Не будем о хорошем, т.е. об избавлении от всех страданий. По крайней мере, будем надеяться, что до летального исхода мы с вами не дойдём. Предлагаю вам рецепт, уникальный в мировой практике.

Если у вас депрессия, поставьте будильник на 1 час и попробуйте рецепт «Букет страданий». Во время этого часа вы насладитесь невероятными переживаниями, и депрессия навсегда пройдёт.

Рецепт «Букет страданий»:

Как выйти из затяжной депрессии

Автор: admin

09.09.2011 18:02 - Обновлено 29.10.2014 10:19

1). Немедленно начни рыдать с громкостью пожарной машины, перечисляя все накопившиеся проблемы.

2). Нанеси несколько ощутимых ударов по лицу и нежным частям тела.

3). Вырви при помощи нитки и двери больной зуб. Это очень важно в такой тяжёлый момент, чтобы сменить мысли.

4). При помощи щипцов или плоскогубцев вырви 3-5 волосков с нежной попки (они пригодятся в конце рецепта).

5) Покусай ногти (лучше откусить 2-3 шт. самые длинные и красивые).

И всё. Видишь, как просто. Ты отвлёкся от своих мрачных мыслей. Разрядился и поправил здоровье.

Теперь восстановление психики. Всё в обратном порядке:

5). При помощи клея «Момент» вернуть ногти, 3 шт., на место

4). При помощи клея «Момент» и зеркала вернуть волосы, 5 шт., на место. Помнишь, дорогой друг, я своевременно предупреждал тебя об этом. Надеюсь, ты не потерял волосы, в противном случае тебе понадобится ещё лупа + лампа, чтобы обследовать пол.

3). При помощи молотка и нержавеющей гвоздя длиной 2 см. верни зуб на место, предварительно почистив и залив его цементом марки М-500.

2). Это самый лёгкий пункт. Нанеси те же самые удары симметрично для красоты тела, после смажь зелёнкой всё битое.

1). Успокой соседей и участкового милиционера, которые пытаются открыть квартиру, привлечённые звуками из п.1 рецепта. Объясни, что всего лишь несколько раз экстремально пытался менять лампочку на табуретке о 3 ногах.

Теперь, когда всё позади, ты поймёшь, что и до лечения жизнь была прекрасна. А ты напрасно грустил. Удачи. Наслаждайся жизнью, не дожидаясь следующего обращения к врачам.

Твой доктор Никола Бин Ба.

Посмеялись? Теперь о серьёзном. Для того чтобы не доводить себя до длительной депрессии, можно ограничить свои негативные эмоции строго отведённым на это временем.

Подумайте, сколько нужно вам времени, чтобы разобраться с серьёзной проблемой. Возьмите для начала 15 минут, поставьте будильник. В течение 15 минут разрешите себе погрустить, поплакать, пострадать. Но не забывайте, что время идёт. Скоро надо начинать новую жизнь. Будильник даст сигнал к выходу из депрессии. После этого надо начинать жить снова. Ищите позитивное решение.

Для поиска решения проблемы попытайтесь стать осознанным. Быть здесь. Быть отвлечённым от проблемы. Посмотреть на неё с высоты птичьего полёта. Может она столь мела, что не стоит тратить свою жизнь, чтобы топить её массой переживаний? Станьте на другую сторону ситуации. Если это положение дел вызвано каким-то человеком (или вашей реакцией на случившееся), попытайтесь стать на его сторону. Вы же не можете его изменить. Так простите его за несовершенство.

Как выйти из затяжной депрессии

Автор: admin

09.09.2011 18:02 - Обновлено 29.10.2014 10:19

Не позволяйте плохим мыслям бродить по вымышленным мирам и набирать негативную силу, формируя новые и новые несуществующие реальности (фантазии). Мы можем незаметно для себя раздуть проблему до силы урагана и уничтожить всё живое вокруг нас, включая самого себя. Поэтому более опасны лёгкие негативные мысли, длящиеся продолжительное время. Они входят незаметно и безобидно, поэтому их трудно заметить, а разрушения зачастую бывают большой силы. Чтобы решить проблему опознавания начала депрессии, нужно научиться жить осознанно. Хотя бы время от времени.

Спасибо за внимание. Ваш хороший друг.

Автор - Николай Бабин

[Источник](#)