

Как за неделю навсегда избавиться от депрессии?

Тяжелую затяжную депрессию можно победить лишь специальными медицинскими препаратами, принимать которые следует строго по назначению врача. Но всегда ли под словом «депрессия» скрывается тяжелая болезнь?

Чаще всего депрессией мы называем подавленное состояние, грусть и нежелание общаться с окружающими. Такое бывает в жизни каждого и то, как быстро мы избавляемся от этого состояния, прогоняя прочь тоску и апатию, зависит только от нас самих. Я предлагаю вам свой собственный недельный курс лечения от плохого настроения.

День 1

На улице льет дождь, и рядом нет никого, кто мог бы согреть вас этим дождливым вечером? Прежде всего, вам понадобится тарелка вкусного печенья (можно испечь собственноручно, а можно купить в магазине), теплый мягкий плед, кружка горячего какао или глинтвейна и один хороший фильм (лучше, если это будет мелодрама). Сегодня вечером вы можете плакать над фильмом и над своей жизнью столько, сколько захотите. Но помните, это последний день, когда вы плачете не от радости! Вечером, укладываясь спать, засыпайте с мыслью о том, что завтра утром вы проснетесь совершенно счастливым человеком.

День 2

Сегодня вы должны как можно сильнее себя баловать. Вы ведь любите себя! Не жалейте денег на понравившиеся туфли или на книгу о которой давно мечтали. Сегодня вы можете себе позволить всё! Ужин в ресторане, вечер в театре или даже конную прогулку за городом. Делайте всё, что вам придет в голову. Только одно условие: не употребляйте алкоголь!

День 3

Утро обязательно начните со стакана свежего сока и утренней гимнастики – это придаст вам заряд бодрости на целый день и поднимет настроение. Впрочем, вы можете заменить гимнастику утренней пробежкой или просто прогулкой по парку. Прогуляться на свежем воздухе перед завтраком это так здорово! Как начнешь день, так его и проведешь, а такое приятное утро, несомненно, предвещает нам удачный день.

День 4

Внесите в вашу жизнь что-то новое. Давно мечтали заняться живописью? Так в чем же дело? Посетите художественный магазин, продавцы помогут выбрать вам подходящую бумагу, кисти и краски. Быть может вы давно хотели научиться плавать? А может быть отправиться на курсы вождения и получить права? Всё новое, за что бы вы ни взялись, не только обязательно пригодится вам в будущем, но и принесет массу положительных эмоций.

День 5

Сегодня мы должны как можно больше времени уделить своему внешнему виду! У вас такой прекрасный богатый внутренний мир, но важно не только то, что внутри. То, что снаружи, тоже важно, поэтому скорее избавьтесь от этого растянутого свитера! Без сожаления освободите свой шкаф от вещей, которые не носите больше года. Выкидывая старые вещи, мы освобождаем место для новых, более нужных.

День 6

Помогите тем, кто нуждается в вашей помощи. Отнесите в детский дом книжки и игрушки, которые остались от вашей младшей сестры или брата, посетите приют для домашних животных. Вы давно мечтали о пушистом котенке или игривом щенке? Пора осуществить мечту! Не стоит искать породистого зверя, лучше возьмите собаку или кошку в приюте для бездомных животных. Вы сделаете очень большое доброе дело и обретете преданного друга.

День 7

Время подводить итоги. Вы уже и не помните, что такое депрессия и как она проявляется. Ваша жизнь стала интересной и насыщенной, у вас появились новые друзья. Самое главное, не забывать о том, что жизнь прекрасна и мы сами делаем её такой. Любите себя, и пусть в вашей жизни не будет места для депрессии!

Автор - Виктория Белкина

[Источник](#)