Автор: admin
25.04.2011 15:37 - Обновлено 01.11.2014 07:55

У вас депрессия? Не горюйте! Несколько способов избавления

Если случай тяжелый и оправдан, к примеру, трагедией или горем, простите и срочно отправляйтесь к доктору – вам помощь нужна серьезная, и с вами я шутить не буду. Искренне желаю здоровья, терпения и сил.

Для остальных, тех, кто, к примеру, думает, что развод с мужем, ссора с лучшей подругой или увольнение с работы – горе, несколько советов дать могу.

Итак, **способ первый**, самый надежный, самый стопроцентно помогающий – покончить с этим делом вовсе. Ну, то есть с жизнью этой горемычной. Есть варианты, каждому по вкусу:

Веревка, мыло, к ним положенная табуретка. Только не надо брать пояс от махрового халата мужа-подлеца. Даже пояс такой же хлипкий, может не выдержать.

Часть железной дороги: рельсы, шпалы. Только посмотрите расписание – ходят ли в принципе тут поезда.

Другое. Можно в детективах позаимствовать.

Тут только одно «но» – грех прощен вряд ли будет. А если и прощен вам, то перейдет по наследству детям вашим. Избавившись сами от депрессии, вы обречете на нее близких людей. Если и это вам пофиг, ну, тогда – вперед!

Далее – из личного опыта классные и **действенные советы**, уже не шутки, и уже можно записывать:

Оторвитесь от промокшей заплаканной подушки, проверьте, есть ли хотя бы ползарплаты в кошельке и поезжайте на вокзал. Купите билет в любой город – туда и можно обратно. Если за время пути вашу депрессию не истрепал на нет какой-нибудь попутчик-весельчак, даже хорошо. Погуляйте по незнакомому городу и возвращайтесь в свой. Поверьте – по возвращении вы забудете о своем недуге.

Можно сходить к гадалке или экстрасенсу или просто дать денег цыганке на привокзальной площади.

Напиться тоже можно. Но тут есть риск – депрессия исчезает только на время опьянения. Дальше – или все усугубится, или сразу же, очнувшись, опохмеляйтесь. И так день за днем, день за днем… Вы встречали пьяниц в депрессии? Ну, а я о чем?!

Поругаться, подраться, уволиться просто так, позвонить жене любовника, любовнице мужа…

Масса, масса вариантов, сами видите! Только стоит пофантазировать. Кстати, если фантазировать с умом, можно и в процессе уже забыть повод. Вы видели мечтателей-фантазеров в депрессии? Ну, а я о чем?!

Раньше со мной тоже бывало затяжно, по нескольку дней, со слезами, почти увольнением с работы, внезапным отъездом в другой город и прочей дурью...

Время лечит и учит! Теперь на депрессию, на нервные срывы я могу выделить себе пару дней. В это время хорошо выплакать годовую норму слез, выспаться, со всеми переругаться, раздать подругам платья, в которые не влазишь, чтоб завтра кусать локти от жабы-душительницы, съесть все из холодильника или объявить голодовку.

Но самый лучший и действенный для меня способ – генеральная уборка с перестановкой мебели. Долгая, на весь день. А ночью, когда испсиховавшийся муж и притихшие дети уснут, как здорово, наконец, вздохнуть, выйдя из-под контрастного душа, заварить кофе покрепче, зажечь свечи, включить комп и выплеснуть из души эту болячку, нарыв,

боль…

Снимаю халат, безразмерный, противный, лениво убаюкивающий. Шорты – покороче, майку – на тонких бретельках, тапки я не ношу… Разбегайтесь все по своим делам, я начинаю бороться с этой змеюкой – депрессией!

Из комнаты выношу все, что могу поднять, утащить, выдвинуть. Ковер, кресла, тренажер, телевизор… С книжной полки снимаю книги и шкатулки, папки, диски, горшки с цветами, шторы сдергиваю и выбрасываю в коридор, стол, повернув на бок, вытягиваю, кряхтя, в дверной проем…

Как хорошо и просторно – голые стены, удивленное огромное окно-глаз, на месте ковра – пыльный серый квадрат! А вот теперь: веник, таз с теплой водой, швабра, тряпка, пахучий шампунь! Пятнадцать минут – и все сверкает незнакомым настроением и новым духом!

Так… Эти кресла пойдут «жить» в другую комнату. Ковер в подвал отнесу, лето босыми ногами щупать нужно! Телевизор? Вон отсюда! И вообще, всё – вон отсюда! Только кровать, только компьютер на журнальном столике, только свечи и муж!

А к ночи, когда все уснут на новых местах, зажгу свечи, выпью с милым бокал красного полусухого, постараюсь убаюкать и его, доказав, что в этой комнате гораздо уютнее и пахнет хорошим переворотом в нашей жизни, открою настежь окно и напишу инструкцию «Как избавиться от депрессии».

Вот, кстати, еще один метод – творческий, созидательный!

Автор - **Наталья Корнилова**

Источник