

## Модная болезнь депрессия: как ее лечить?

Вот и пришла моя осень. Это мое время года, потому что все самое интересное происходит со мной именно осенью. Многие ее не любят. Отчего так? Наверное, оттого, что впереди полгода дождей и холода, нескончаемо длинные вечера и катастрофически короткие дни.

Не хочется покидать теплую кровать, лень чистить зубы, приводить себя в порядок, одеваться. Тебе кажется, что сегодня будет то же, что и вчера, а вчера то же, что и неделю назад. И на работу идти не хочется, и все валится из рук.

А работа у тебя интересная, и друзья есть, и жизнь тоже ничего, но почему-то это не радует. Я попала в точку? Поздравляю, у тебя самая модная этой осенью болезнь – депрессия.

Врачи говорят, что во всем виноват «гормон сна» мелатонин. Он вырабатывается вечером, когда нет солнечного света. Это подсказывает организму, что ему пора отдыхать. Поэтому мы начинаем зевать и чувствуем усталость. Это нормально, нам нужен отдых.

А вот осенью, вдруг начинает темнеть намного раньше, и гормона вырабатывается больше положенного. У организма шок, он еще не перестроился, поэтому мы ходим подавленные. Потому делать ничего не хочется, и обычные проблемы кажутся непреодолимыми, а вопросы не решаемыми, и все вдруг перестают тебя любить, и остаешься ты одна-одинешенька на этом белом свете. И самое страшно, думаешь ты, что так будет всегда. В общем, все в таком роде.

За время моей осенней полудремы я перечитала свои любимые книги, пересмотрела все фильмы, и мне кажется – постепенно выхожу из периода застоя. Чего и тебе желаю. За это время я кое-чему научилась, и если будет интересно, поделюсь великодушно. У меня в голове сложилась целая схема, которая переросла в «Программу по выходу из депрессии». Вот, что у меня получилось.

1. Если оставить человека в сорокаградусный мороз без движения – он замерзнет, а если начнет хотя бы шевелить ногами-руками – есть шанс выжить. Поэтому, когда

депрессуха особенно одолевает, просто начни действовать. Начни шевелиться. Сосредоточься на одном простом желании – выжить.

2. Знаешь, недавно где-то вычитала одну задачку: девять точек в квадрате нужно соединить четырьмя прямыми линиями, не отрывая руки. Попробуй, соедини. Я попробовала и поняла: чтобы ее решить, нужно просто выйти за рамки стандартного мышления.

Вот и попробуй выйти из привычного уклада жизни: пойдешь на работу другой дорогой, сделай что-то нетипичное для тебя, прояви смелость. Перестать думать старыми стереотипами. А может, стоит вообще пойти в другом направлении. В общем, тебе самой решать.

3. Если ты все-таки решила что-то поменять в своей жизни. Подумай, что тебе нравится, начни заниматься любимым делом и посмотришь – мир заиграет новыми красками.

4. Всегда помни, что есть люди, которые тебя любят просто так. Даже когда ты плачешь без причины или злишься на весь мир. У них находятся те самые нужные тебе сейчас слова, не иссякает терпение слушать твои душеизлияния. В общем, ты не одна. Даже если есть только один человек, которому ты нужна – это же уже здорово.

5. Тебе, наверное, читали в детстве сказку про Царевну-Несмеяну. Она, знаешь ли, была дочкой царя, а по-нашему, президента, и то нашла повод депресснуть. Так вот пытались ее развеселить разные царевичи с королевичами, да все никак. И вот пришел один смельчак, раздвинул шторы, распахнул окна – принцесса выздоровела!

Пусть будет больше ярких красок и света в твоей жизни. Общайся с жизнерадостными людьми. Думай положительными мыслями. Да, знаю, это сложно, но у тебя все получится.

6. Если тебе плохо, найди того, кому хуже и помоги ему. И ему хорошо, и ты при деле, и хандрить некогда. Главное, не упиваться жалостью к себе.

7. А еще у меня есть свой особенный секрет – это моя вера. Когда мне сложно, я у жизненной развилки или просто одолевают сомнения, я обращаюсь к Богу. Иногда пишу на бумаге, вот как тебе сейчас, иногда говорю вслух, иногда – мысленно. Ответ

## Модная болезнь депрессия: как ее лечить

Автор: admin

13.08.2011 11:58 - Обновлено 31.10.2014 04:55

---

приходит всегда. Тоже по-разному: иногда Бог посылает особенных людей в мою жизнь, которые помогают в себе разобраться, иногда это стих из Библии или целая история, порой выхваченная фраза из кинофильма или любимой книги.

Ну, вот, пожалуй, и все.

P. S. Попробуй завтра встать и улыбнуться своему отражению. Представь, что наступающий день будет особенным. Особенным будет твой утренний кофе, дорога на работу, рабочий день, идеи, даже дождь будет особенным. А еще особенной будет долгая холодная зима, потому что она принесет тебе новые знакомства и впечатления. Ты спросишь, откуда я это знаю? Просто, я так решила. И на этот раз у меня все получится.

Счастливого дня.

Автор - **Ирина Уданович**

[Источник](#)