

Осенняя депрессия и красная кофточка. Кто кого?

Что вы думаете, когда видите кудрявую женщину в красной кофточке и длинной черной юбке? Я вот подумала, что она прекрасно выглядит, и не постеснялась сказать ей об этом. Тем более, что мы знакомы, так что я вовсе не была похожа на женщину с нетрадиционной ориентацией. «А, привет! Это у меня депрессия. Лечусь вот!».

И действительно, у кого как, а у женщин, скорее всего, именно так: настроение ниже нуля – взяла и нарядилась, ногти накрасила, прическу поменяла. И не потому, что отражение в зеркале считаешь отвратительным, а просто для души! И увлекшись этим интересным делом, получается спастись от осени, что все-таки пришла в наш город. Пришла и никого не спросила. Мы знали, что она придет, а все равно как-то неожиданно. Раз – и уже листья мы месим ногами, деревья раздеты, и все вокруг с нетерпением ждет снега.

Вот и приходится влезать в мини назло погоде и на радость себе прекрасной, покупать новые штаны и красить волосы. В общем, пока позволяют финансы наслаждаться шопингом, а потом удивляться своим неожиданным покупкам. Потому что купленные в таком настроении вещи кажутся такими же нелепыми, как поощрительный приз за проигранное соревнование.

Самый соблазнительный способ – **мужчины**. Вырядилась и отправилась собирать кавалеров. Комментировать сложно, потому что слишком много минусов. А найти себе любовь в таком состоянии почти невозможно. Только пару слов о сексе на одну ночь. Хороший способ переключиться – на следующее утро будешь думать: и зачем я это сделала? И вообще, на саму, как говорится «любовь», отводится, согласно Пауло Коэльо, 11 минут. А до этого нужно выбрать партнера, а это уже развлечение. Итого – почти на весь вечер удастся загнать тоску-печаль в кусты и заниматься «важными» делами.

Есть еще один – менее потрясающий по сравнению с первым, но тоже эффективный способ! Когда черная юбка и красная кофта уже не помогают, можно **позвонить подруге** и выпить кружечку-другую пива с хорошей закуской, забыв про диеты и правильное питание. И поговорить... О чем? О чем угодно, только к выбору подруги нужно отнестись очень серьезно. Подходящих людей не так много, как кажется. Все обычно скатываются на

тему: «Ты неправильно живешь и т.д., сейчас я тебе расскажу, дорогая, как надо!», – откапывая твои комплексы (которые ты стараешься от всей души не демонстрировать) и тыкая тебя туда носом! Это должен быть человек, с которым комфортно можно поговорить о самом сокровенном, а можно и не говорить, просто посмотреть кино и посмеяться. Такие люди обязательно присутствуют в вашем окружении, просто не нужно хвататься за любого, кто свободен сегодня вечером.

Еще один способ разогнать тоску-печаль. **Интернет-пространство**. Просто признайтесь себе: «Я – женщина, и мне совсем не нужно быть рыцарем, посему я имею право плакать и жаловаться. А значит смело могу вылить свою печаль на просторах глобальной сети и потребовать помощи». И вы обязательно найдете массу сочувствующих. Но самое главное здесь не это. Можно почитать кучу всего интересного и завести множество бесед на тех же форумах, которые поднимут настроение.

А может, просто позвонить своему любимому и сказать, что любите? Мясо, вино, свечи, камин, пусть даже с нарисованным очагом – все это точно согреет вас холодным осенним вечером.

Автор - **Мария Гаврилова**

[Источник](#)