

## Как избавиться от депрессии?

1. Помните, что депрессия не длится вечно. Сейчас вам трудно поверить в это, но день, когда вы почувствуете себя значительно лучше, обязательно настанет. Смысл жизни не исчез, он просто спрятан в депрессии, как солнце прячется в тучах. Тучи рассеются, и солнце засияет вновь. Погода, как и наше состояние, тоже бывает разной, но обязательно после холодной зимы наступает весна, а за ней и лето. Человек это часть природы, потому и состояние его бывает столь же изменчивым, как и погода.

2. Каждый день будьте настолько активны, насколько вы можете. Не позволяйте себе уходить в оцепенение, бездействие. Отвлекайтесь от мрачных мыслей в делах. Расценивайте каждое удачно завершенное дело как вашу маленькую победу на фронте борьбы с депрессией. Займитесь интересным для вас делом, сделайте то, что вы давно откладывали в долгий ящик.

3. Каждый день радуйте себя тем, что способно вас порадовать. Может быть, это будет хорошая книга или запах любимых духов, шоколадка или ванна с душистыми травами. Вспомните и прочувствуйте ваши прежние ощущения от этих приятных вещей.

4. Доставляйте себе удовольствие. Счастье заложено в мелочах, ошибка многих людей в том, что они считают счастье чем-то глобальным и зависящим от множества условий. На самом деле, для того, чтобы человеку по-настоящему почувствовать себя счастливым нужно совсем немного.

5. Каждый день общайтесь с людьми, которые вас любят: членами семьи, родственниками, друзьями. Попросите их рассказать о том, что им нравится в вас больше всего. Примите сказанное с удовольствием.

6. Смотрите смешные фильмы и читайте смешные книги. Попробуйте посмеяться над своими мрачными мыслями, над самой депрессией.

7. Описывайте ваши мысли и чувства, ваше состояние в дневнике. Во-первых, возможность высказаться на бумаге уменьшит душевную тяжесть. Во-вторых, вскоре вы увидите динамику в своем состоянии: тщательно фиксируйте даже самые небольшие улучшения и радуйтесь им.

8. Помните, что только вы сами строите свою собственную жизнь, и только от вас зависит, какой она будет: мрачной, тоскливой или счастливой, наполненной радостными впечатлениями и переживаниями.

9. Депрессия проходит, как и все временное. Осознание этого факта поможет вам пережить ее.