Автор: admin
25.06.2010 05:49 -

Ответы на вопрос №18 анкеты.

18. Ваш секрет успеха избавления от депросса (акромя работы)?

Джечка 1.

Увлечения, общение с друзьями

Джечка 2.

Переждать, предаваясь мыслям о позитивности депрессняка. Главное. Вовремя определить, что это депресс. После качественного самокопания понимаешь, что это состояние тобой уже изучено и переходишь в новое.

Джечка 4.

Заняться чем-то другим. Не тем, что вызвало депрессняк. А лучше – чем-то принципиально новым. С друзьями пообщаться (осторожнее, могут зациклить). А лучше – потанцевать (хоть сама и не умею толком), заняться каким-нибудь спортом. Почитать книгу, которую полгода откладывала. Сделать кому-нибудь открытку на Варенье в новом графическом редакторе. Короче: заняться чем-то новым.

Джечка 5.

Спорт, музыка, путешествия, а еще какое-нибудь новое интересное занятие.

Джечка 6.

Общение с друзьями, чтение, игра в тетрис под любимые мелодии, прогулки по приятным местам, одиночество в приятном месте.

Джечка 7.

Друзья Смешные фильмы Караоке!

Джечка 8.

т.е. от депрессии? в краткосрочном варианте (встряхнуться на короткий срок) - люблю ходить по улицам, ехать в транспорте/машине куда-нибудь. Хорошо, если при этом хожу (еду) не просто так, а какой-то целью - что-то нужно купить, сделать, сообщить, передать...
в долгосрочном варианте - общение с авторитетными для меня людьми по поводу того, что меня ввело в депрессию. Узнаю их мнения, сравниваю, обдумываю, пытаюсь что-то понять..

Джек 1.

У меня не бывает депрессии (т.е. когда всё плохо и от этого и не хочется ничего делать). Отрицательные эмоции меня стимулируют к деятельности, чтобы от них избавиться. А так вообще от плохого настроения - работа, весёлые комедии, физические нагрузки в спортзале.

Джек 2.

Если депрессия, то автогонки, новое увлечение, музыка, тусовки и т.д. способов очень много.

Джек 3.

Сон.

Джек 4.

Друзья и шумная компания. (почему работу то нельзя, а?)

Джек 5.

Тяжелые физические нагрузки в течении двух часов - на следующий день как огурчик ни какой депрессии

Джек 6.

Чаще всего веселая классная музыка…еще попить пива с друзьями помогает хорошо.

Автор: admin
25.06.2010 05:49 -