

Как победить депрессию?

Множество статей написано о том, как избавиться от депрессии. Множество советов дано неожиданных и спорных. Но есть один простой способ победить депрессию, настолько же действенный, насколько редко упоминаемый.

Всё, что Вам нужно – избавить от депрессии кого-то другого.

Нужно, конечно, сразу оговориться – речь идёт о депрессии не как о диагнозе врача-профессионала, а как о том диагнозе, который чаще всего ставим мы сами, жалуясь «у меня депрессия».

Поверьте, избавить от такой депрессии кого-то другого гораздо легче, чем излечить себя.

Во-первых, дело в том, что когда Вы пытаетесь избавиться себя от депрессии, Вы невольно о ней думаете и погружаетесь в неё. Хорошо, если Вы способны вытаскивать себя из депрессии с большей скоростью, чем погружаетесь в неё. Когда Вы пытаетесь вытащить из депрессии кого-то другого, Вы вольно и невольно думаете о способах, средствах и радостном конечном результате, эти мысли и Вас выталкивают из депрессии, как архимедова сила.

Во-вторых, Вы получаете сразу два средства, входящие в топ-10 лекарств от депрессии – радость друзей и укрепление самооценки. Эти два средства сами собой входят в состав результата Вашей успешной деятельности по избавлению симпатичного Вам человека от депрессии (проницательный читатель, конечно же, догадается если не сейчас, то чуть позже, что подойдёт и избавление симпатичного – или даже незнакомого – человека от плохого настроения; и даже просто поднятие настроения человеку, у которого и так, вроде бы, всё нормально).

Вы замечали, что мы порой любим больше тех, кого спасли, нежели тех, кто спас нас? Почему? Да хотя бы потому, что спасение другого человека даёт нам больше уверенности в своих силах и чувства собственного достоинства.

Как победить депрессию

Автор: admin

27.07.2011 21:47 - Обновлено 29.10.2014 17:00

В-третьих, таков уж механизм спасения человека от депрессии, что часть чудодейственного лекарства (о котором терпеливый читатель прочитает чуть ниже) перепадёт и тому, кто это лекарство готовит. То есть Вам.

В-четвёртых, если Вы кого-то избавите от депрессии, то есть вероятность, что найдётся кто-то, кто избавит Вас. Кто-то может заявить, что это жестокий мир и рассчитывать на такое не стоит. Но я могу гарантировать, что пока в этом мире существую я, в этом мире есть человек, готовый иногда постараться и поднять настроение другому даже если у самого в этот момент кошки скребут на душе.

И раз уж Вы дочитали до этого места, то я имею основания предполагать, что я не один такой.

А теперь – несколько слов о том самом чудодейственном средстве, при помощи которого вы излечите всех, кого только захотите.

Забудьте о таблетках! – всё, что Вам нужно – это любовь. **Любовь и забота.** Есть и другие средства. Но любовь и забота – главные. Именно с ними Вы будете комбинировать для достижения наилучшего результата указанные ниже средства.

Я напомню лишь о нескольких простейших средствах. Вы сможете их сочетать с самыми действенными – любовью и заботой.

Химия. Накормите человека бананами или подарите ему шоколадку. В бананах содержится серотонин. В шоколаде находится фенилэтиламин – помогает хорошо, но только женщинам – и серотонин тоже. Но помните: в подаренной шоколадке содержится больше радости, чем в купленной.

Солнце, свежий воздух и физическая активность. Желательно в сочетании. Можно полежать и позагорать. Можно подойти к окну – подышать свежим воздухом. Можно сходить в тренажёрный зал. Но игра в снежки или в волейбол – в зависимости от времени года – или даже просто прогулка на свежем воздухе в солнечный день даст большой заряд бодрости и положительных эмоций.

Как победить депрессию

Автор: admin

27.07.2011 21:47 - Обновлено 29.10.2014 17:00

Вкус и запах цитрусовых. Будь то свежие фрукты или запах аромалампы. Запах цветов – тоже хороший вариант, но будет действенным, скорее, только для женщин.

Цвета – жёлтый и оранжевый в первую очередь – тоже способствуют поднятию настроения.

Вы, конечно же, можете и сами придумать, с чем ещё можно сочетать любовь и заботу. И это, наверняка, будет наилучшим вариантом – ведь придумывать это Вы будете с любовью и заботой.

Автор - **Фёдор Спирин**

[Источник](#)