

# Как выйти из депрессии?

Может ли кто-нибудь похвастаться, что совершенно не знаком с депрессией? Ощущения взлетов и падений знакомы всем. Депрессия наступает, когда в нижней точке, из-за сиюминутных (во вселенском масштабе) и кажущихся неразрешимыми (на конкретный момент) проблем, мы начисто забываем о том, что, как бы ни разворачивались события сейчас, последующий взлет всегда будет, хотя мы и оттягиваем его самокопанием, жалостью к себе и обвинениями в адрес других.

Я предлагаю попробовать приблизить этот взлет.

Не надо нагружать себя работой, чтоб некогда было думать: «как все запущено», «ну почему мне так не везет», «какая же я неудачница», «как я несчастна» и т.д., и т.п. Поймите единственно продуктивную мысль, иногда приходящую нам в голову в такие моменты, это – **«Что делать?»**

NB: Чтоб эта мысль чаще приходила к нам в голову, предлагаю её записать. Конечно, не просто накорябать где-то в качестве упражнения по правописанию, а крупным шрифтом на достаточно большом листе бумаги (можете сделать себе плакат) написать **«ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ?»** и положить или повесить этот лист там, где он будет часто на глазах.

Кроме всех прочих достоинств, после применения предлагаемой методики, это будет хорошим отправным пунктом для новых начинаний и прощания с депрессией.

Провожающим, просьба удалиться. Ту-ту – поехали!

Возьмём самую глубокую депрессию, когда ничего не хочется делать и ни о чем не хочется думать, то есть, вообще НИ-ЧЕ-ГО НЕ ХО-ЧЕТ-СЯ. А если и хочется, то не может. Или наоборот, в принципе может все, вот только ничего не хочется. И вообще, «все так плохо!» или «и никого-никого нет рядом!», или «как же все меня достали!», или ...

Финальная фраза в этом состоянии, в шутку или всерьёз, звучит: «удавиться, что ли?»

**Стоп!** Уж что-что, а это вы всегда успеете! На тот свет ещё никто не опаздывал!

Если очень хочется – представьте, что вы это уже сделали, и вы, такой, какой есть сейчас – уже в прошлом.

Далее предлагаю провести какой-нибудь **«ритуал»**. Здесь под «ритуалом» я подразумеваю состояние наедине с самим собой (самым лучшим собеседником) без

отвлекающих факторов. Главное, чтоб это действие не требовало дополнительных ресурсов, и чтобы вам никто не смог помешать.

Например, отмокнуть в ванной с сигаретой и бокалом вина; в красивом дезабилье или нагой выпить чашечку кофе при свечах; прогулять работу и пройтись по парку или старым улочкам, или «куда ноги понесут». Возьмите с собой диктофон, или карандаш и блокнот.

**Для начала** поразмышляйте вслух над тем, что вам в этой жизни нравится и не нравится делать. Записывайте свои мысли в два столбика. После диктофона тоже придется писать – наглядность, в этом случае, очень помогает. Постарайтесь вспомнить и рассмотреть как можно больше занятий.

**Следующий этап** (тем, кто в ванной – можно вылезать).

Попробуйте максимально развить каждый пункт (и те, что нравятся, и те, что не нравятся, и те, что не пробовали, но хотели попробовать).

Например:

В школе вы любили рисовать треугольнички на полях.

Пофантазируем, где и как это можно применить .

Учитель геометрии, оформитель (чего бы то ни было), художник импрессионист, хозяин производства канцтоваров (вы видели современные тетради?), веб-дизайнер и т.д., причем абсолютно не т.п.

Или вы никогда не имели дела с лошадьми, но они вам, в принципе, симпатичны.

Варианты: грум, жокей, специалист по выведению новых пород, ветеринар, заводчик, хозяин фирмы по прокату кабриолетов, кучер, хозяин классной скаковой лошади, которая берет призы на скачках, etc.

Вообще, список лучше составить системно и разборчиво. Он пригодится вам, когда подкрадется очередная депрессия (а она, конечно же, будет навещать нас время от времени). Пункты будут переходить из столбца в столбец, что-то прибавится, что-то исчезнет; будут меняться критерии выбора цели. Но самое главное, основу, вы уже создали!

Две основных задачи этого списка:

1. Как бы ни были заманчивы фантазии из столбца «не нравится», не тратьте на них время – это явно не ваше, и удовлетворения никогда не принесет. Кстати, посмотрите, нет ли в этом списке вашей текущей профессиональной деятельности.
2. Оцените безграничное количество возможностей, которые вы сами себе без опаски можете предложить!

Уже легче? Переходим к следующему этапу.

**Этап смешанный.** Можно назвать его «Расстановка приоритетов», а можно не называть.

В этот момент нас охватывает не только воодушевление, но и сомнения: «Столько дорог, какую же выбрать?» Совсем не обязательно искать единственно верную. Что-то – для денег, что-то – для души, ну и, конечно, чтоб кому-то что-то доказать. Конечно, если все это соединится в одной – будет очень приятно.

Что еще можно дальше делать со списком?

- Выписать быстрее всего достижимые цели.
- Выписать проще всего достижимые цели.
- Выписать наиболее желанные цели.

Etc. (добавьте важные для вас лично критерии)

**Далее**, как можно более подробно описываем атрибуты каждой цели.

Из предыдущего примера возьмем перспективу стать владельцем фирмы по прокату конных кабриолетов (правда, лошадей вы видели только в кино).

Начните фантазировать на эту тему и представьте, что вас будет окружать в этом качестве. Древний замок с обширным парком на Лазурном берегу, интересные люди, нескучная жизнь с разъездами по филиалам, разбросанным по всему миру, ...?

Пофантазировали? А теперь составляем как можно более пошаговый план ее достижения в следующем виде: по центру – шаг, справа – то, что может помочь, слева – то, что может помешать. Расписываем, насколько нам доступна помощь, и насколько преодолимы препятствия.

**СРАВНИВАЙТЕ, ВЫБИРАЙТЕ, ДЕЙСТВУЙТЕ!**

Хотя, после составления и проработки такого списка вам, для выхода из депрессии, уже и действовать не обязательно. Достаточно просто оценить список своих возможностей, пометать: « А если я сейчас все брошу, и займусь, например, ...». И настроение твое УЛУЧШИТСЯ!

Конечно, все это можно использовать не только для выхода из депрессии, но и до её

## Как выйти из депрессии

Автор: admin

14.08.2011 21:47 - Обновлено 29.10.2014 10:19

---

наступления. Когда только начинает появляться чувство неудовлетворенности своей жизнью, или вы ощущаете себя в тупике.

Так почему же речь идет о депрессии? Почему не назвать статью, к примеру, «Вперед, к победе коммунизма»?

К сожалению, в состоянии благодати и удовлетворенности об изменениях мало кто задумывается. Зачем что-то менять, если все и так прекрасно? А для начала движения вперед (по закону сохранения энергии) нужен толчок, и, причем, весьма ощутимый.

Так что – ДА ЗДРАВСТВУЕТ ДЕПРЕССИЯ!

Автор - Марина Ташевская

[Источник](#)