



16 СПОСОБОВ ОТ ДЕПРЕССИИ

ЮККА

Юкка

16 способов от депрессии

«Автор»

2026

Юкка

16 способов от депрессии / Юкка — «Автор», 2026

Депрессия — это серьёзное психическое расстройство, которое может значительно повлиять на качество жизни человека. В данной книге указаны несколько простых способов преодолеть это состояние. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Юкка, 2026

© Автор, 2026

Юкка

16 способов от депрессии

16 способов от депрессии

2026

Депрессия – это серьёзное психическое расстройство, которое может значительно повлиять на качество жизни человека. Симптомы депрессии могут включать постоянное чувство грусти, утрату интереса к ранее любимым занятиям, изменения в аппетите и сне, а также чувство усталости и безнадежности. Важно понимать, что депрессия – это не просто плохое настроение или слабость характера, а медицинское состояние, требующее профессиональной помощи.

В данной книге указаны несколько простых способов преодолеть это состояние. Если вы уже находитесь в состоянии депрессии, то нейронная связь уже сформирована, и если вам вдруг станет лучше, то депрессия всегда знает, как вернуться по знакомой «дороге».

Депрессия имеет свое невидимое излучение, и его подсознательно считывают окружающие вас люди, которые будут относиться к вам недоверчиво.

Вот, несколько практик, которые могут помочь при депрессивных ситуациях. В основном они помогают переключить внимание и разгрузить голову.

Способ первый. Вдох и сразу выдох через нос, затем задерживаем дыхание на 10 секунд

Вдох, выдох, через нос и задержка дыхания на 10 секунд и продолжаем в течении одной минуты. Постарайтесь в этот момент (когда отсчитываете 10 секунд) внимательно смотреть, что находится вокруг вас, какие вещи вас окружают, что в комнате, какие предметы, что лежит на тумбочке, столе и т.д.

Способ второй. Сыграть роль

Сделать вид, что все хорошо, улыбайтесь без особой причины, когда выходите на улицу, в магазин. Это делается для того, чтобы сформировать новую нейронную связь.

Способ третий. Добавить в меню серотонин

Добавить серотонин с помощью продуктов питания. Может быть ваше состояние связано с нехваткой микроэлементов. Например, можно купить молотую облепиху, заварить чай и пить с утра каждый день в течение недели. Рецепт: 1 ч. ложка черного чая + 1/3 ч. ложки молотой облепихи, заварить, настоять 1-2 минуты, добавить молоко по вкусу

Способ четвертый. Считать до 20 секунд утром и вечером перед сном

Когда вы считаете, особенно медленно и осознанно, внимание смещается с потока тревожных мыслей на структурированное действие. Это помогает замедлить темп дыхания и снизить активность симпатической нервной системы. 20 секунд – это пауза, которая даёт мозгу время подумать, а не реагировать импульсивно. Особенно полезно при гнев, конфликте, желании сделать резкий шаг или принять эмоциональное решение. Когда вы сосредоточены на счёте, вы возвращаете себя к текущему моменту, что особенно важно при деперсонализации, тревоге или рассеянности

Способ пятый.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.