

The background of the entire page is a photograph of a dense forest of evergreen trees, likely spruce or fir, shrouded in a thick mist or fog. The color palette is monochromatic, consisting of various shades of blue and grey, creating a somber and atmospheric mood. The trees are silhouetted against the lighter, hazy background, with some individual trees standing out more clearly than others.

16 СПОСОБОВ ОТ ДЕПРЕССИИ

ЮККА

Юкка Юкка

16 способов от депрессии

<https://litres.ru/73204143>

SelfPub; 2026

Аннотация

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

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 безнадёжности. 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 переключо-

чить 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 + $\frac{1}{3}$ 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 гневe, 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.