

Екатерина Буркова



# **10 СПОСОБОВ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ДЕПРЕССИИ**

Екатерина Буркова

**10 способов избавления  
от депрессии**

«Издательские решения»

**Буркова Е.**

10 способов избавления от депрессии / Е. Буркова —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-908302-9

У всех могут быть периоды в жизни, когда, что называется, сил не хватает, ничего не хочется, жизнь потеряла смысл, все время грустно, тоскливо, ничего не радует. Настоящая депрессия или психическое заболевание и пограничное с ним состояние сопровождается не только вялыми симптомами меланхолии, перепадами настроения, а гораздо более удручающей картиной. Попробуйте выполнить несколько действий для устранения этих негативных явлений.

ISBN 978-5-44-908302-9

© Буркова Е.  
© Издательские решения

# Содержание

Введение	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

# **10 способов избавления от депрессии**

**Екатерина Буркова**

© Екатерина Буркова, 2019

ISBN 978-5-4490-8302-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Введение

У всех могут быть периоды в жизни, когда, что называется, сил не хватает, ничего не хочется, жизнь потеряла смысл, все время грустно, тоскливо, ничего не радует. Настоящая депрессия или психическое заболевание и пограничное с ним состояние сопровождается не только вялыми симптомами меланхолии, перепадами настроения, а гораздо более удручающей картиной. Глубокой апатией, социальной изоляцией, подавленным состоянием, сильными душевными мучениями, искаженным мировосприятием, в купе с другими расстройствами психики – бредом, галлюцинациями, иногда кататонией (нарушения двигательной сферы: ступор или возбуждение) и т. д. Поэтому, если у вас легкая грусть, временное снижение активности, работоспособности, безынициативность, потеря интереса к окружающему – попробуйте выполнить несколько действий для устранения этих негативных явлений.

Учитывая, что пики активности обострения депрессий, психических расстройств и некоторых общих соматических заболеваний, приходится на осень и весну, стоит заранее готовиться к сложному жизненному периоду. Кто предупрежден, тот вооружен, как говорится. Точную причину, почему именно переходные, между жарой и морозом, сезоны являются провокаторами нарушения душевного равновесия и приступов других болезней, установить не представляется возможным. Ученые предполагают, что дело в изменении светового дня. Данный момент особым образом сказывается на психике человека и процессах организма – и это основная версия, получившая наибольшее количество одобрений среди врачей.

## **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.