

САША СКОЧИЛЕНКО

ВІТАМІТКА



ДЕТЯЦЬКА



ПРИВЕТ.
МЕНЯ ЗОВУТ САША.
СО МНОЙ СЛУЧАЮТСЯ
ДЕПРЕССИИ,



О, да!

БЫВАЮТ

ВСЯКИЕ

ВРЕМЕНА!




И ЕСЛИ, МОЙ ДРУГ,
ТЕБЕ ТОЖЕ СЕЙЧАС НЕСЛАДКО,

ХВАТАЙСЯ ЗА ЭТУ
НЕХИТРУЮ МЫСЛЬ:

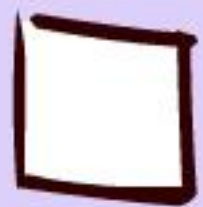


ВСЁ НОРМ...
ВСЁ НОРМ...
ВОТ, УВИДИШЬ,
ВСЁ ЕЩЁ
СТАНЕТ
«В ПОРЯДКЕ»



Я НЕ БУДУ ВРАТЬ:
ЭТО ДАЛЕКО НЕ ВСЁ, ЧТО МОЖЕТ
ПОНАДОБИТЬСЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ,
НО ЭТА МЫСЛЬ
— ДОСТОЙНЫЙ СТАРТ
ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО
ПРИКЛЮЧЕНИЯ.

НАЧНЁМ ПО ПОРЯДКУ:



ЕСЛИ ГРУСТНО ТЕБЕ
КАЖОБЫЙ ДЕНЬ
БОЛЬШЕ ДВУХ
НЕДЕЛЕЙ ПОДРЯД,





ВСЁ КАЖЕТСЯ
СЕРЫМ И МРАЧНЫМ,
И ТЫ НИЧЕМУ НЕ РАД,
ИЛИ ВЕСЬМА НЕКСТАТИ
ИСПЫТЫВАЕШЬ
АПАТИЮ,





СПИШЬ «НА ХОДУ»*

И БЕЗ ПРИЧИНЫ

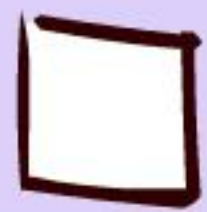
УЖАСНО УЖАСНО УСТАЛ -

ТАК ЧТО НЕТ НИ

НА ЧТО СИЛЫ.



*ИЛИ, НАОБОРОТ, НЕ
СПИШЬ СОВСЕМ

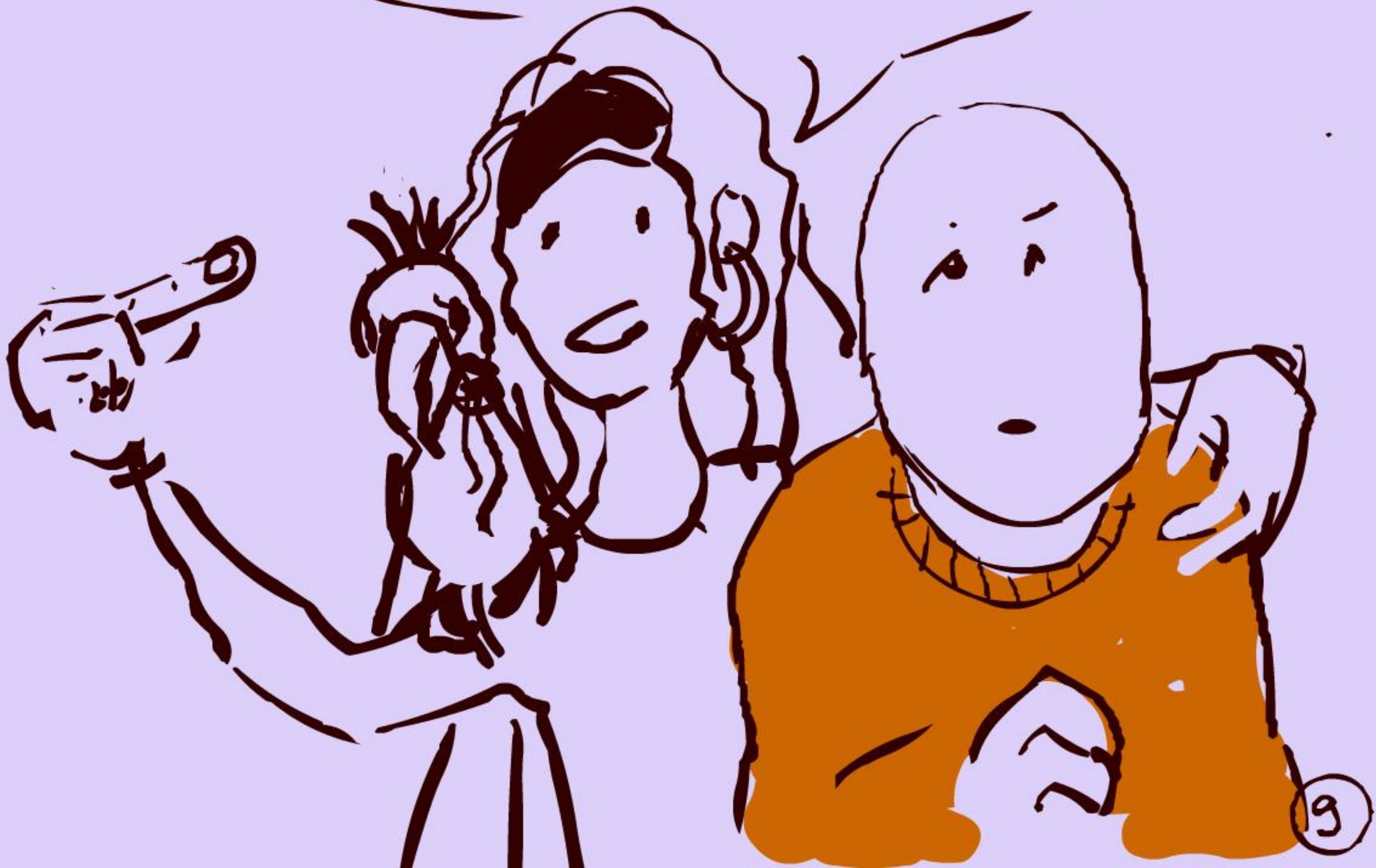


Иногда ты предвидишь
свой самый печальный
финал...



Погоди, погоди!

Полистай этот
мой "БОРТОВОЙ"
ЖУРНАЛ!



Поверь,
и я тоже БЫВАЛА ТАМ!





МЫ ЖА...

В ЭТОЙ
КНИГЕ
СОБРАН
МОЙ ОПЫТ, А
ТАКЖЕ ОПЫТ
МОИХ ДРУЗЕЙ
И ДРУЗЕЙ ИХ ДРУЗЕЙ,
СТАЛКИВАВШИХСЯ
С ДЕПРЕССИЕЙ.

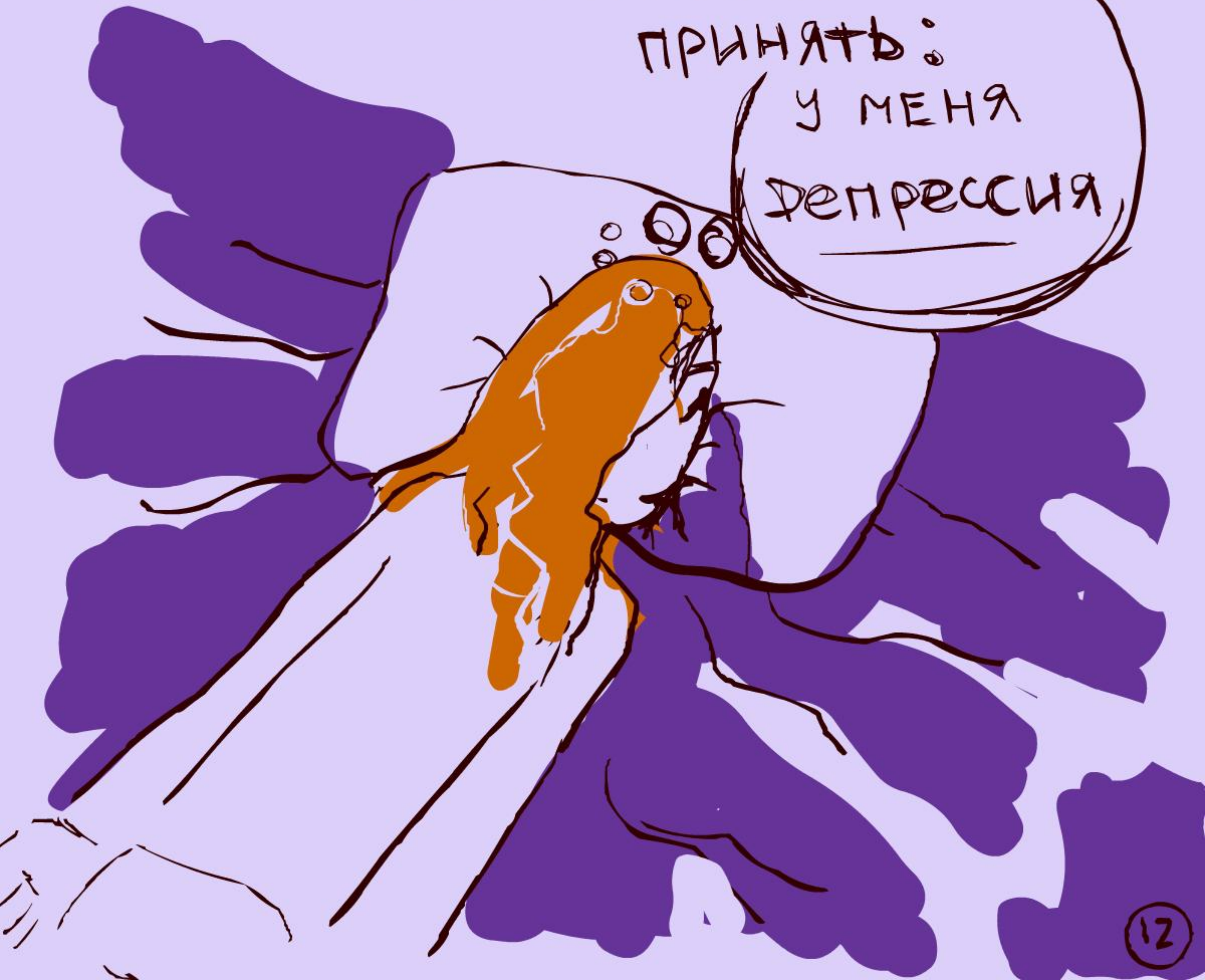
— И что же делать на первом месте?

— Для начала

принять:

у меня

депрессия



ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ НЕ ОЧЕНЬ ПРОСТО.

ЧЕЛОВЕКА В ДЕПРЕССИИ ВОЛНУЮТ
СОВСЕМ ДРУГИЕ ВОПРОСЫ:



Что?

Всё
бессмысленно...

как
всё
успеть?

хееее

КАКАЯ ДЕПРЕССИЯ?



Проект по работе?

и сессия...



РЕМОНТ
ТН941F11

Тем не менее,
очень ВАЖНО
ДАТЬ СЕБЕ ОТДЫХ
И ВРЕМЯ,
ЕСЛИ УЖ ВЫ
ЗАБОЛЕЛИ...

Увы! Я
НЕ ЗАКОНЧУ
ПРОЕКТ СЕЙЧАС.
Я ПРОШУ
ОТСРОЧКИ.



РАЗГРУЗИТЕ СЕБЯ

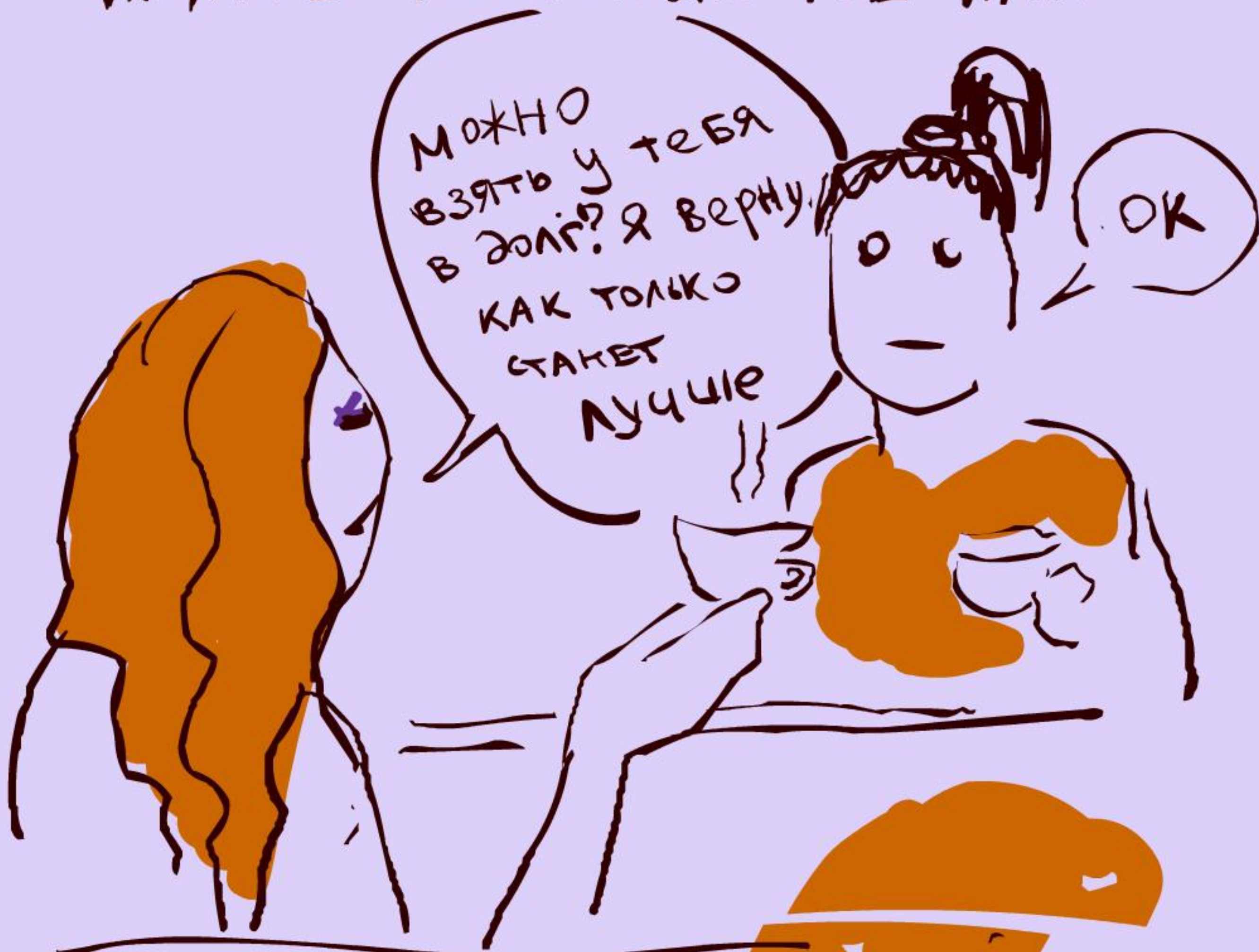
ВАЖНО НАЙТИ ТАКОЕ
ПРОСТРАНСТВО, ГДЕ
МОЖНО ПОБЫТЬ САМОМУ
И САМОЙ ПО СЕБЕ,
С МИНИМАЛЬНЫМ КОМФОРТОМ,
В СПОКОЙСТВИИ И
БЕЗОПАСНОСТИ.



СПАСИБО,
ЧТО РАЗРЕШИЛИ
ПОЖИТЬ
У ВАС
ПОКА ВЫ
В
ОТПУСКЕ

ДАЖЕ ЕСЛИ ЭТО КАЖЕТСЯ
НЕУДОБНЫМ И ИСТОЩАЮЩИМ
ТЕРПЕНИЕ*

ИЩИТЕ ВРЕМЕННЫЕ РЕШЕНИЯ



* СПОСОБНОСТЬ К ПРИНЯТИЮ РЕШЕНИЙ
ОСЛАБЛЕНА ВО ВРЕМЯ ДЕПРЕССИИ

↕ ○ ПЕРЕДА

ЗАМЕДИТЕ СВОЙ БЕГ.



НАЧНИТЕ ДЕЛАТЬ ВСЁ
ВНИМАТЕЛЬНО И ОЧЕНЬ И ОЧЕНЬ
МЕДЛЕННО (18)

С ТЕПЛОМ И ЗАБОТОЙ
К САМОМУ
ИЛИ
К САМОЙ СЕБЕ



перевуется стихи,
и начнётся проза
НА ЭТОМ МЕСТЕ.

Лично моё мнение:
самое эффективное средство
от сильной депрессии —
это антидепрессанты
+
психотерапия

ТЕМ НЕ МЕНЕЕ, ЕСТЬ И ТЕ
ВЕЩИ КОТОРЫЕ МОГУТ ВАМ
ПОМОЧЬ БЕСПЛАТНО*
ИЛИ НЕДОРОГО.



* БЕСПЛАТНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
ТОЖЕ СУЩЕСТВУЕТ

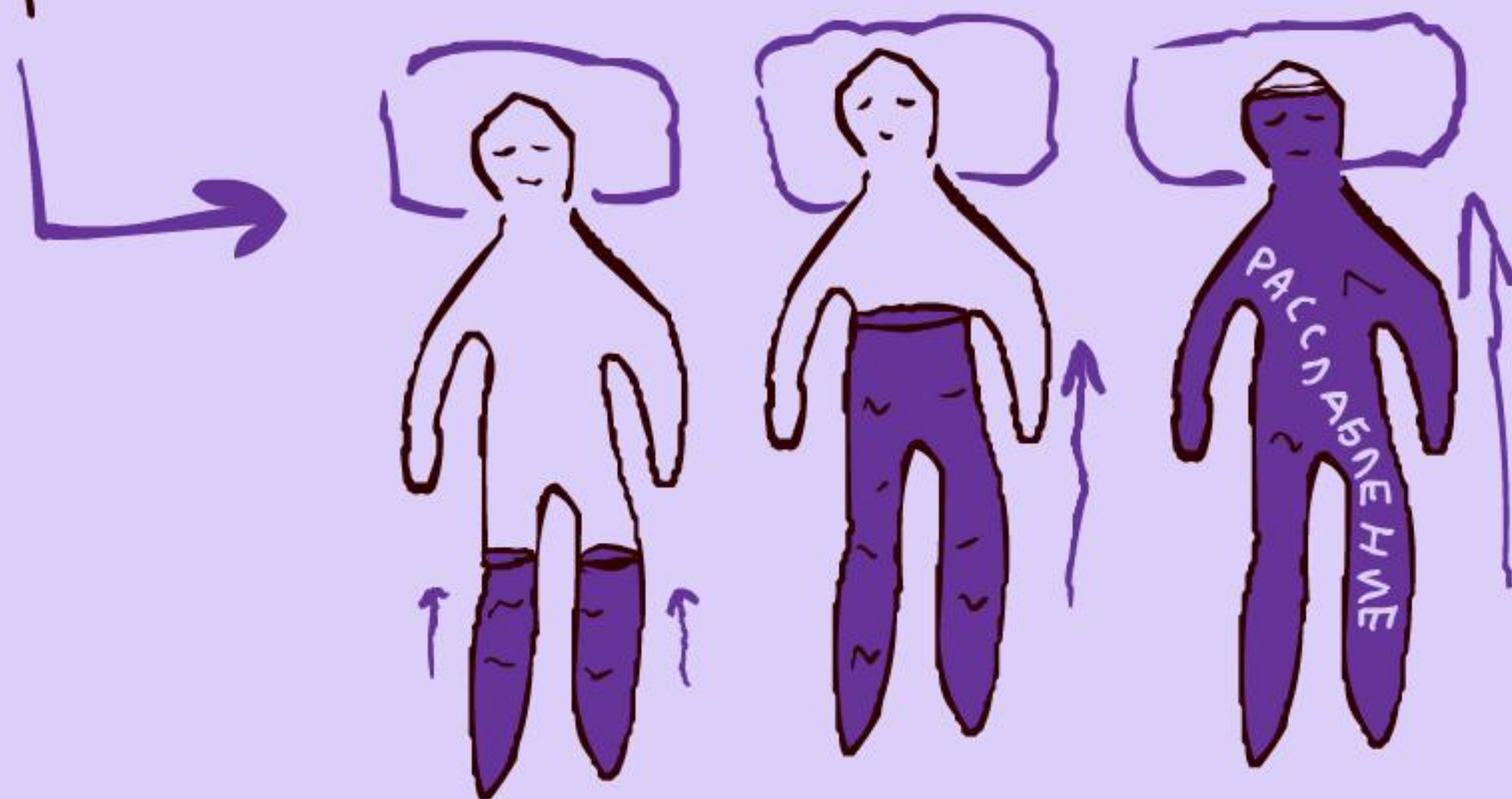
Например, сон.

Постарайтесь сделать
всё возможное, чтобы
высыпаться.



Есть вещи, которые помогают
заснуть:

- представить как постепенно
расслабляется всё тело.



- Представлять цепочку меняющихся образов,
переходящих один в другой.



• УСПОКАИВАЮЩАЯ МУЗЫКА.



Музыка опорой
вообще бывает надежной
во время депрессии



ПУТЕШЕСТВИЯ



НОВОЕ
ХОББИ



Если у Вас ситуационная депрессия, то Вам могут помочь перемены в жизни.

ПЕРЕСТАНОВКА
В доме



ПРИДУМАЙТЕ,
ЧТО ЕЩЁ...

Если у вас нет никаких сил на перемены, то попробуйте просто выходить гулять



МНЕ ТРУДНО
ВЫЙТИ НА
УЛИЦУ, НО
КОГДА Я
ГУЛЯЮ, ЭТО
ОТВЛЕКАЕТ
МЕНЯ. МНЕ
СТАНОВИТСЯ
ЧУТЬ ЛУЧШЕ.

НА УЛИЦЕ СЛУЧАЕТСЯ
ЧТО-ТО НОВОЕ



А ЕЩЁ

ВЫ МОЖЕТЕ ВЗЯТЬ
С СОБОЙ ТЕРМОС
И ПЛЕД, ЧТОБЫ ОТОДЫХАТЬ
ГДЕ УГОДНО.

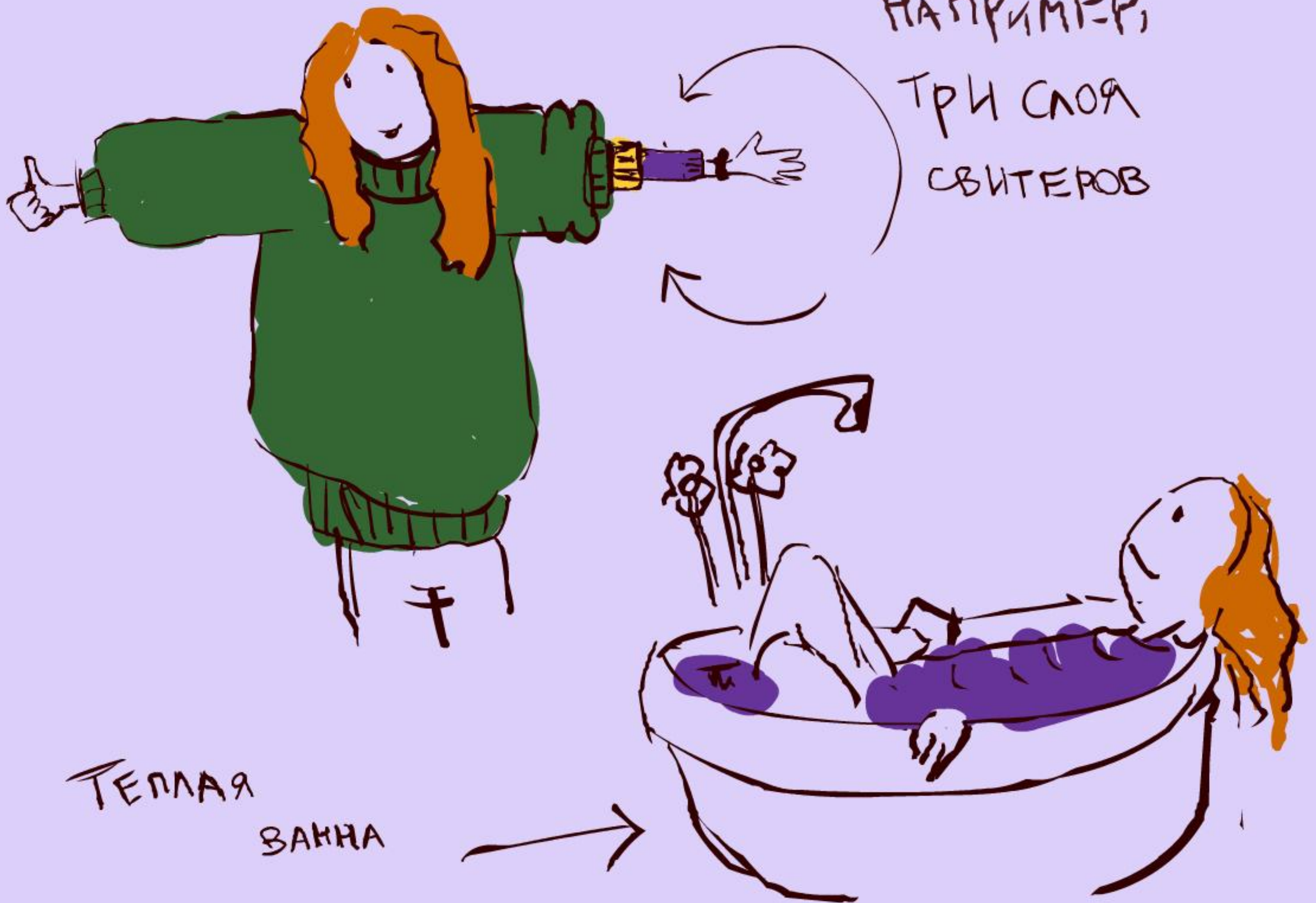


И ВСЁ-ТАКИ, ПОКУПАЙТЕ
СЕБЕ ХОТЬ ЧТО-НИБУДЬ!



ЛЮДИ В ДЕПРЕССИИ ЧАСТО НЕ ТРАТЯТ
ДЕНЕГ НА СЕБЯ, ПОТОМУ ЧТО
ОТНОСЯТСЯ К СЕБЕ ПЛОХО.

ЗАБОТЬТЕСЬ О ТОМ, ЧТОБЫ
БЫЛО ТЕПЛО.



НАПРИМЕР,
ТРИ СЛОЯ
СВИТЕРОВ

ТЕПЛАЯ
БАННА

НАСТРОЕНИЕ ХУЖЕ ОТ ХОЛОДА.

В депрессии довольно сложно что-то
сделать. И мотивировать себя
на что-либо.

МНЕ ПОМОГАЕТ
«ПРАВИЛО 15 МИНУТ»



Я НАЗЫВАЮ
ЕГО
ТАК

Я ^к договариваюсь [>] с собой

делать что-то в течение
всего 15 минут.

Если после
15 минут
будет тяжело
я прервусь и буду
отдыхать или
уговорю себя
сделать
что-то
другое.



В депрессии
лучше
со
светом
и
солнцем





или 5 хороших вещей,
которые произошли с вами за день

МОЖЕТЕ ЗАПИСЫВАТЬ ИХ



ИЛИ ДУМАТЬ @ НИХ ПЕРЕД
ЕНОМ



4) В СТОЛОВОЙ
БЫЛИ
ВКУСНЫЕ
РОЖКИ

Есть и такое упражнение:

Попробуйте приготовить еду

только для себя. Сделайте
её вкусной для себя.



Если вам всё даётся с большим трудом, то попробуйте

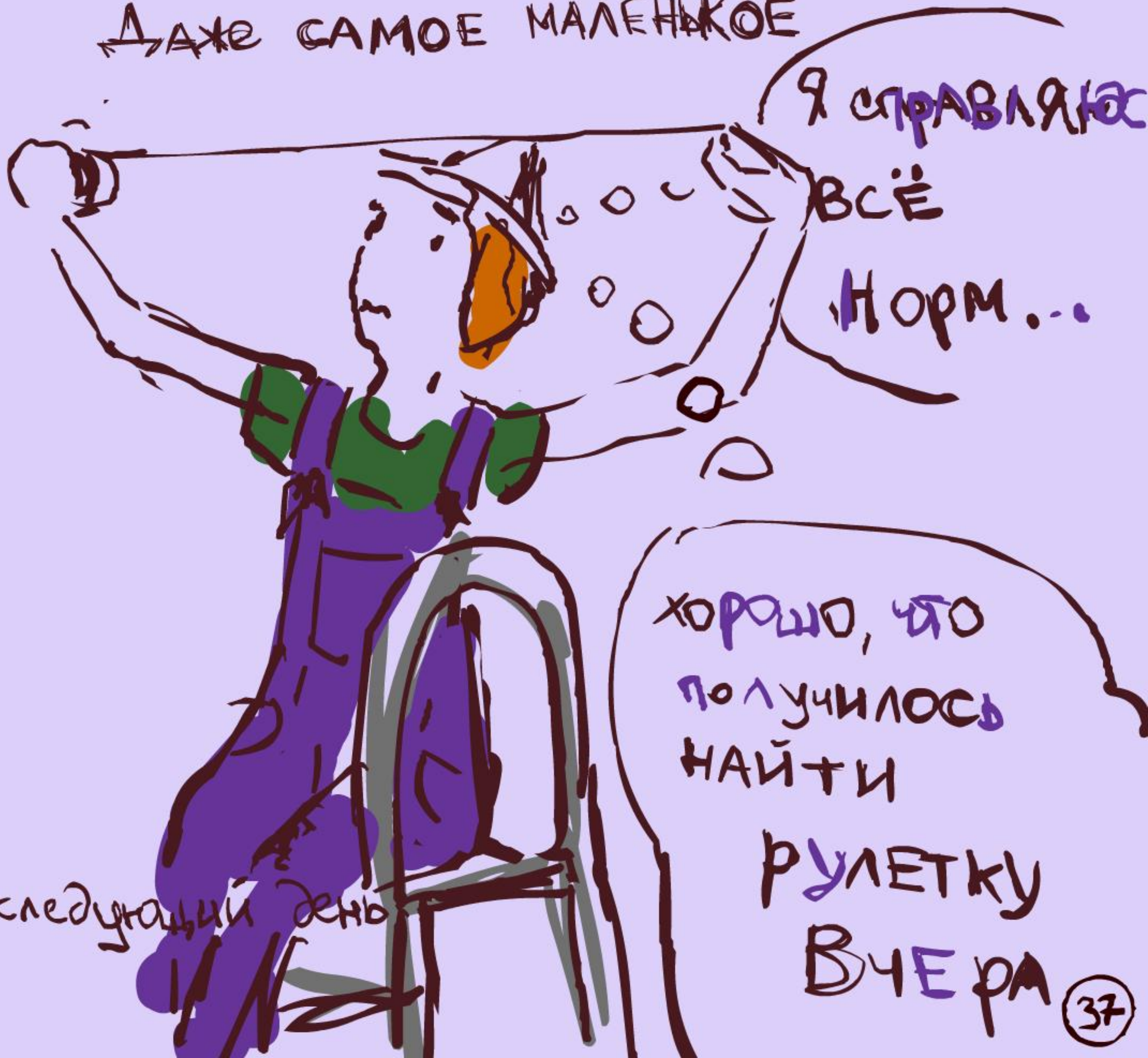
разбить дело на очень маленькие задачи.

сегодня нет сил строить

ooo

но я могу найти рулетку, чтобы понять, какого размера должна быть деталь...

ПОХВАЛИТЕ СЕБЯ ЗА КАЖДОЕ
ВЫПОЛНЕННОЕ ДЕЛО,
ДАЖЕ САМОЕ МАЛЕНЬКОЕ



Я СПРАВЛЯЮСЬ

ВСЁ

НОРМ...

ХОРОШО, ЧТО
ПОЛУЧИЛОСЬ
НАЙТИ

РУЛЕТКУ

ВЧЕРА

...следующий день

КОГДА ЕСТЬ СИЛЫ, ХОРОШО
СДЕЛАТЬ ЧТО-ТО СВОИМИ
РУКАМИ.

ЭТО НЕ ДЕНЬ
РОВНО, НО
ЭТО ПОЛУЧИЛОСЬ!

...через 2

НЕДЕЛИ...

Это может быть всё что угодно

Например,

стелли

фенечку

Проявить
фотографию

Придумайте,
что
ещё..



Вырастить
цветок

КОГДА СИЛ НЕ БЫВАЕТ,
ТАКИЕ ВЕЩИ ОЧЕНЬ
ПОДДЕРЖИВАЮТ.



Не вините себя за
каждую ошибку*. Ищите хоть
что-то хорошее в том,
что произошло



Все ошибаются.
Главное, что
не сгорел
процессор.
Все получится
в этот раз!

* Иногда мне кажется, что депрессия
"питается" чувством вины

Попробуйте не сдаваться.

В депрессии это

Не легко,

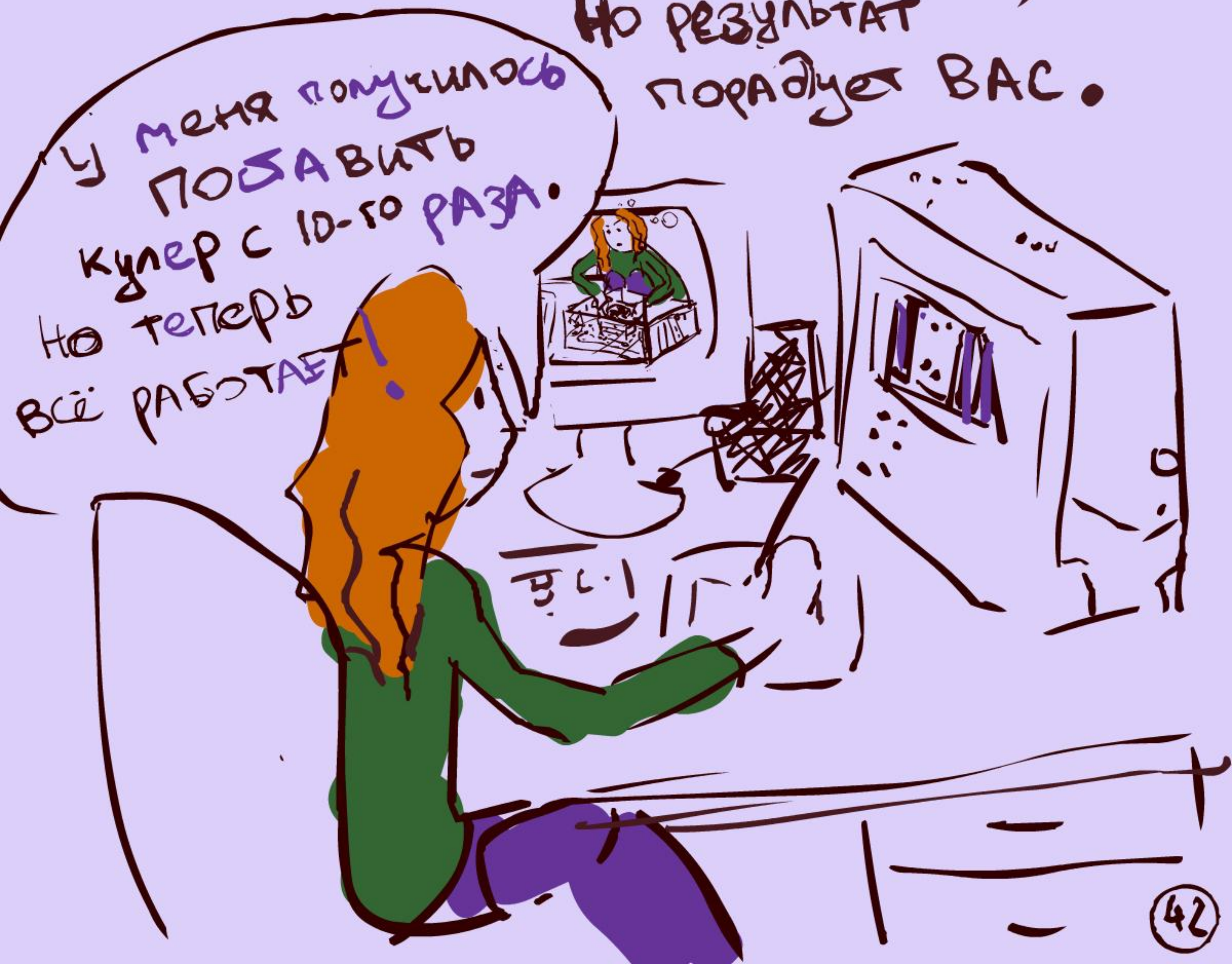
но результат

порадует вас.

У меня получилось
позабить
кулер с 10-го раза.

Но теперь

все работает!



Если ВАМ

СОВСЕМ жестко,

ТАК ЧТО БОЛЬНО

ДАЖЕ ДУМАТЬ,

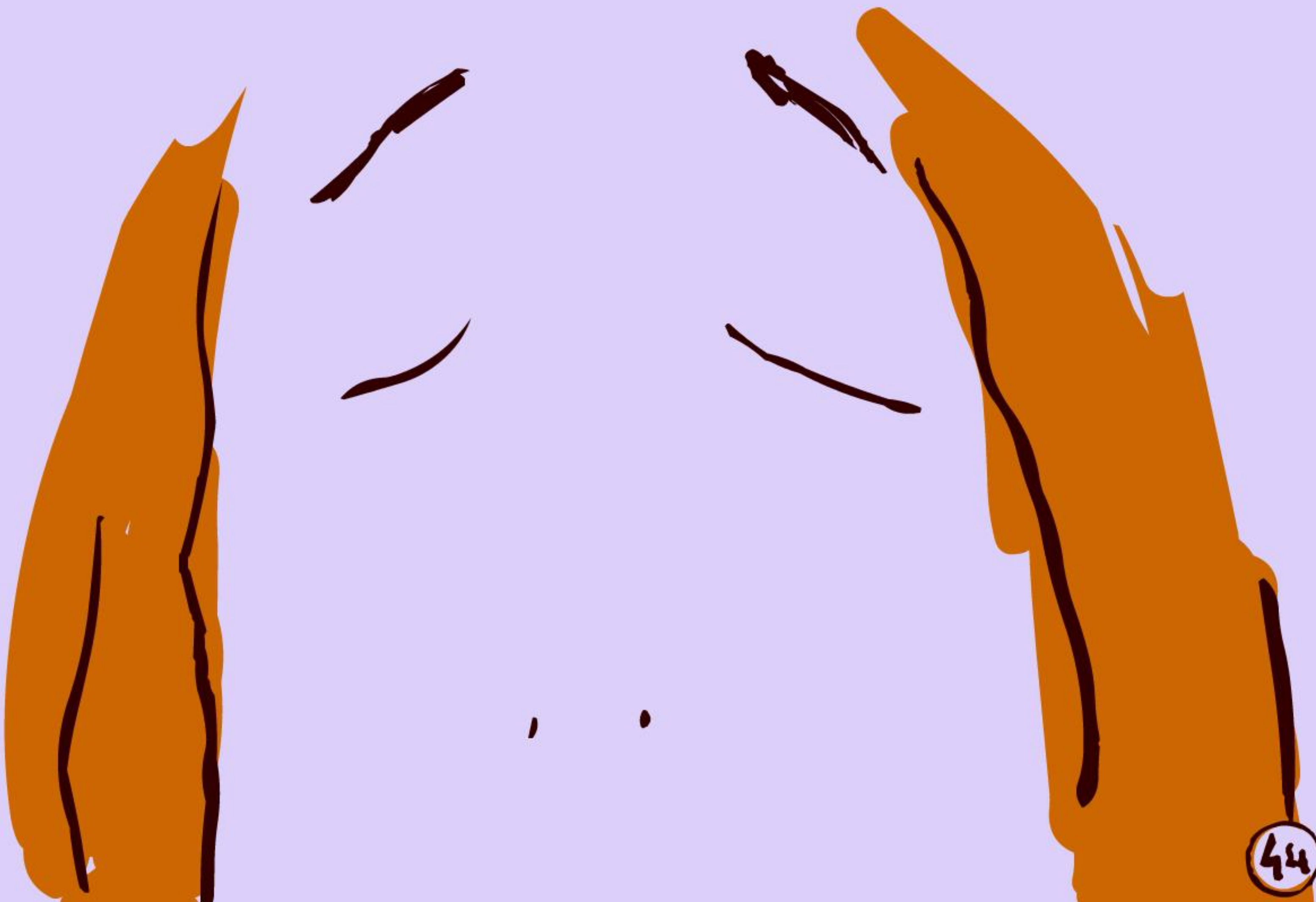
И

МОМЕНТ ТАКОЙ, ЧТО

НЕ ХОЧЕТСЯ

ЖИТЬ,

TO СДЕЛАЙТЕ
Вдох



А потом Выход.



Повторите.

Сосредоточьтесь
НА СОБСТВЕННОМ
ДЫХАНИИ.

Сосредоточьтесь
НА СОБСТВЕННОМ
ДЫХАНИИ ✓ |

ПОСТОИ!

Но это же

МЕДИТАЦИЯ!

это ДУХОВНАЯ

ПРАКТИКА!

НУЖНО ДЕЛАТЬ

ПРАВИЛЬНО...

Ты прав!
Для кого-то это
действительно так!

мне же

это просто помогает
отвлечься от ощущения
депрессии и не думать
о плохом в тот
момент, когда нет сил
ни на что другое



КСТАТИ, ДУХОВНЫЕ ПОИСКИ
МОГУТ СПАСТИ ОТ
СИТУАЦИОННОЙ ДЕПРЕССИИ



В эндогенной депрессии
лучше всего помогает
понимание того, что
ты просто болеешь, и
рано или поздно
лечение сработает.



НАУКА НЕ СТОИТ НА
МЕСТЕ. ПОЯВЛЯЮТСЯ
НОВЫЕ ПРЕПАРАТЫ
И СОВРЕМЕННЫЕ
ГУМАННЫЕ СПОСОБЫ
ЛЕЧЕНИЯ.

ПОНИМАЮ.

ДАВАЙТЕ
ПОДБЕРЁМ

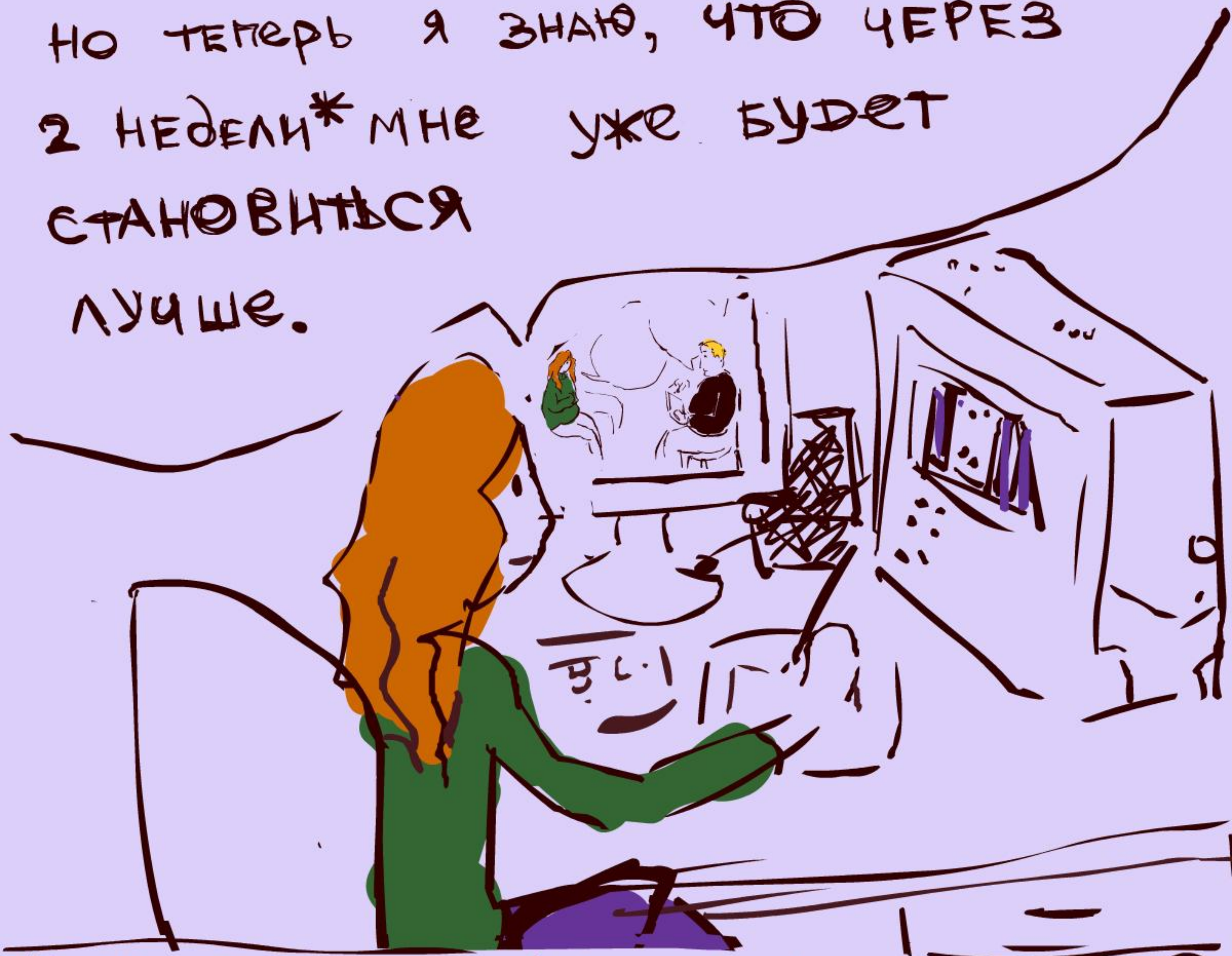
ДРУГИЕ

АНТИДЕПРЕССАНТЫ

СЛИШКОМ МНОГО
ПОБОЧНЫХ
ЭФФЕКТОВ

... НА ПРИЕМЕ ПСИХИАТРА

У МЕНЯ ПОЛУЧИЛОСЬ ПОДОБРАТЬ
АНТИДЕПРЕССАНТЫ С 15-ГО РАЗА,
НО ТЕПЕРЬ Я ЗНАЮ, ЧТО ЧЕРЕЗ
2 НЕДЕЛИ* МНЕ УЖЕ БУДЕТ
СТАНОВИТЬСЯ
ЛУЧШЕ.



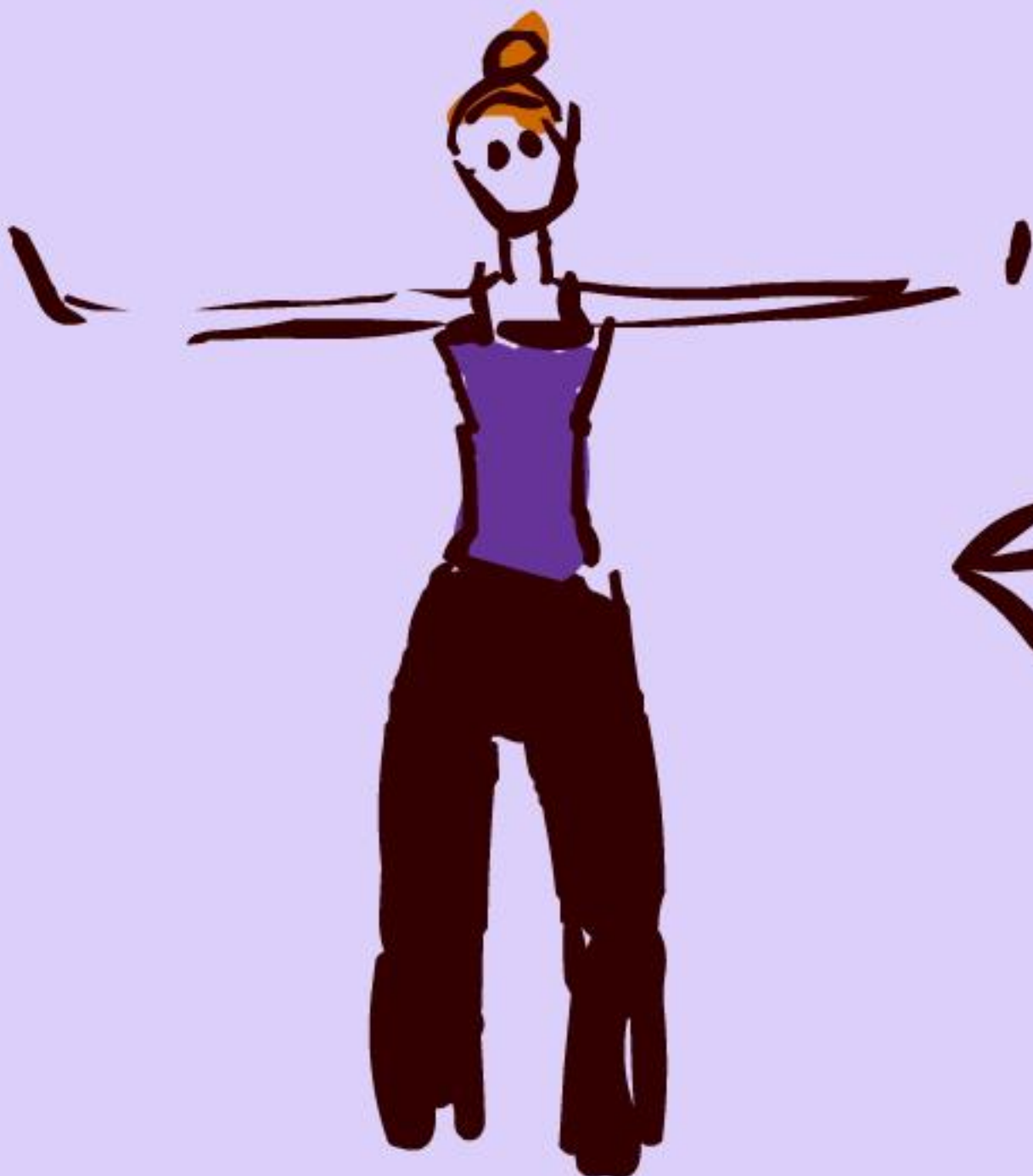
* ТАКИЕ ЛЕКАРСТВА ИМЕЮТ НАКОПИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ

Даже в эндогенной
депрессии могут помочь
регулярные физические
нагрузки.

Я БЕГАЮ



НАЧИНАТЬ
БЫЛО
ДОВОЛЬНО
ТРУДНО



ИЛИ ДЕЛАЮ
ЗАРЯДОКУ,
КОГДА СИЛ
НЕМНОГО

ДЕЛАЮ РАСТЯЖКУ, КОГДА
ТЯЖЕЛО ВСТАВАТЬ

ЭТО ПРИЯТНО,
КОГДА
ОЧЕНЬ
МЕДЛЕННО





Я
ЗАНИМАЮСЬ
ЙОГОЙ



ХОЖУ
НА
ТРЕНИРОВКУ

Это может

ПОДНИМАТЬ НАСТРОЕНИЕ
(НА ПОЛНОМ СЕРЬЁЗЕ)



ХОЖУ
В ПОХОДЫ

Я ПРОСТО
ДОЛГО ТАНЦУЮ
ПОД ЛЮБИМУЮ
МУЗЫКУ



ЕЩЁ

ПОМОГАЕТ

Я ЗНАЛА:
В САМЫЙ
ГРУСТНЫЙ

ТВОРЧЕСТВО

МОМЕНТ

Я ВДРУГ

ПОНЯЛА, ЧТО

Я ЗАКРАЩУ

МНЕ ПРИЯТНО ИГРАТЬ,

СТЕНУ!

ХОТЯ Я НЕ
ИГРАЛА С
ДЕТСТВА

МУЗЫКА

НА ВРЕМЯ

СТАНОВИТСЯ

ЕДИНСТВЕННОЙ

МЫСЛЬЮ

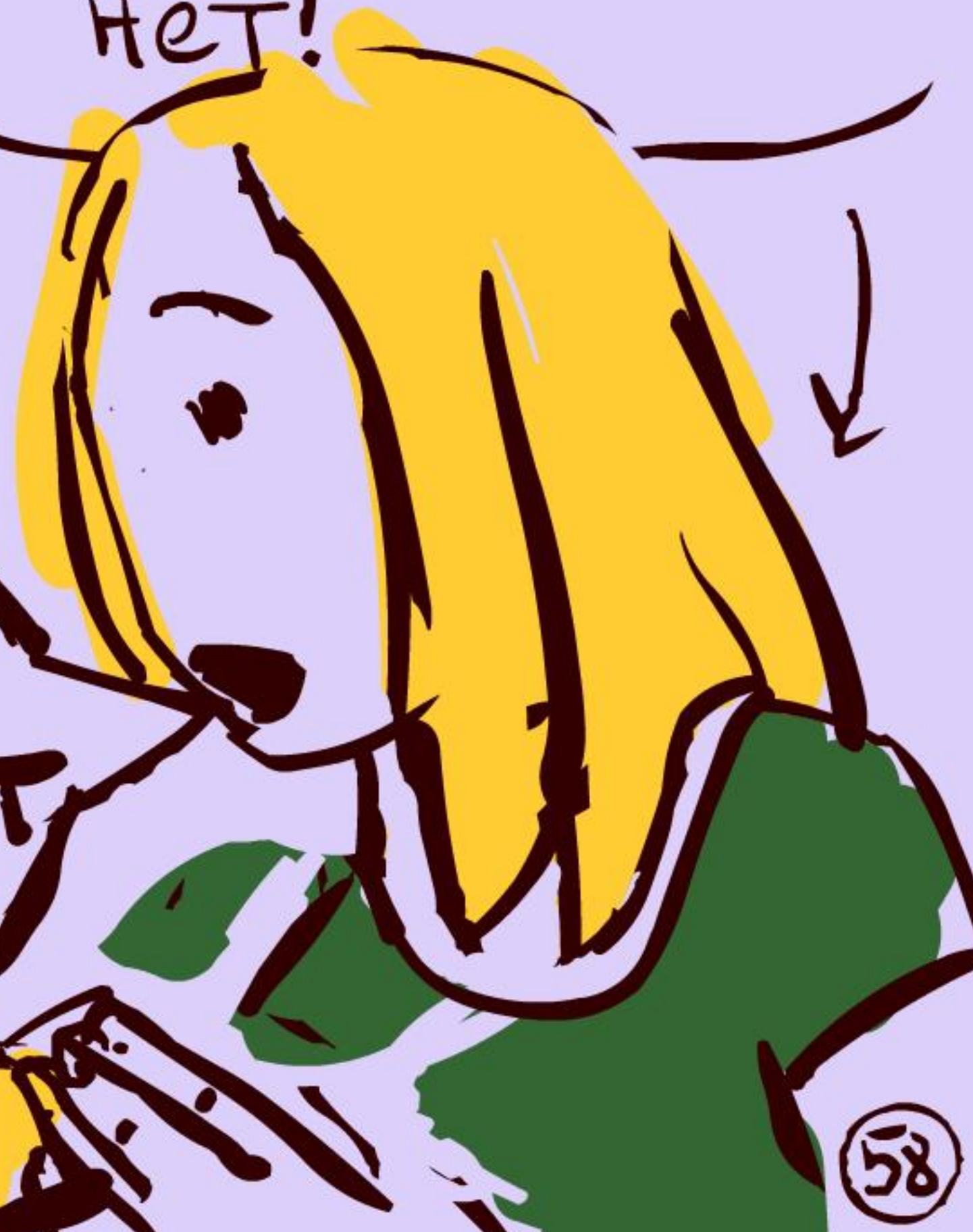


НО Я НЕ
УЧИЛСЯ.
БОЮСЬ, ЧТО
НЕ ПЛУЧИТСЯ

Просто делай
НАУГАД. ДЕЛАЙ
ДЛЯ СЕБЯ, КАК
ДУДО ТО ТЫ ПЕРВЫЙ
ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ
ЗАНЯЛСЯ ТВОРЧЕСТВОМ,
И НИКАКИХ ПРАВИЛ
НЕТ!



БЭМ!
ЭТО И ПРАВО
Здорово
ОТВЛЕКАЕТ



НАУЧНАЯ
ЛИТЕРАТУРА -

УСПОКАИВАЮЩИЙ
ХОЛОДНЫЙ

про людей,
переживших
депрессию

можно
и лёжа

тон.

в библиотеке
очень
спокойно

КИНО, КНИГИ

И СЕРИАЛЫ.

хочешь
отвлекает

помогают
поесть,
если
тяжело
есть



• Вести дневник

приходится
делать

что-то, чтобы

написать

об этом



• Делать одну фотографию дня



Я вышла на
улицу, потому что
устала фотографировать
свою комнату
из окна в день

Некоторые считают,
что отказавшись от
любых стимуляторов
(в том числе от кофе,
алкоголя и чая) можно
победить депрессию

Я жила
так 2
года. Было
норм!



СТИМУЛЯТОРЫ

пуэр
бодрит!

В тоже время
такие стимуляторы
как кофе или
чай помогают
многим моим
друзьям





#сходить в
гости, чтобы
погладить

Пушистые животные

#поиграть с животным #позаботиться

и не только
пушистые

#просто
понаблюдать
за птицами



В депрессии
любого вида,
длительности
и
тяжести
помогает
общение
и поддержка
близких.

ДОСТАТОЧНО
обжигательного
отношения,

САША, Я
И НЕ ДУМАЛ
СМЕЯТЬСЯ

СПАСИБО, ЧТО
ВЫСЛУШАЛ, НЕ
СТАЛ
СМЕЯТЬСЯ...





Тебе
принести
чего-нибудь?

не менее
важно сформулировать,
какая помощь
вам нужна

или
просто



можешь
взять
бананы,
если
не
трудно

бытовой

помощи

не менее
важно принимать
помощь

спасибо, что
принесла виноград!
мне не хватало
фруктов





ПРОСТИ!

Я СЛУЧАЙНО СЛОМАЛА
ПАЛОЧКУ
ДЛЯ КСИЛОФОНА!

И КАПЕЛЬКИ
ТЕРПЕНИЯ*

Всё в
порядке! НЕ
ВОЛНУЙСЯ ОБ
ЭТОМ



* МОЖЕТ КАЗАТЬСЯ, ЧТО ЧЕЛОВЕКА В ДЕПРЕССИИ
ПРЕСЛЕДУЮТ НЕСЧАСТЬЯ

СПАСАЕТ

Хорошо иметь
общее дело

Некоторым людям
помогают объятия
и близкий контакт



Всё
будет
хорошо

Уточните

Всё
будет
хорошо

пожалуйста,
не тискай
меня
больше!

Другим необходимо
в такой момент
остаться наедине
с собой.

Встретиться с теми, кто занимается похожим делом, что и ты, но чувствует себя лучше



Я закончила эту работу недавно

Иногда в депрессии
нужно вдохновение

Было трудно встать сегодня

очень тебя понимаю



поговорить с теми, кто сам проходит через это состояние

Иногда помогает
смена круга
общения,

Ха-ха! Тебя называли
«художницей из
Петербурга»
какая же ты художница?



Послушай!
это неприятно!
не стеби меня
больше!

Но можно попытаться
изменить отношения,
которые уже
существуют



Хорошо.
ты никогда не говорила,
что тебе это не нравится

В ЗАКЛЮЧИЦЕ

Я СКАЖУ,


ЧТО ...



Помогать другим,
когда сам находишься
в депрессии, довольно
трудно,

Мы как
викинги
прямо

Всё
плохо



Но это тоже может
здорово ВАМ
ПОМОЧЬ!



- КОНЕЦ -

ВЫЗДОРАВЛИВАЙТЕ

ПОСКОРЕЕ!