Автор: Елена Гордина
12.11.2008 12:58 -

Утром просыпаемся - еще темно. За окном холодный ветер, моросит дождь. Изредка пролетает снег. Днем серое низкое небо над головой. Свинцовые тучи с радостью делятся с нами очередной порцией мокрой гадости. Обувь вечно грязная, сколько ее ни мой и ни чисть. Прически на голове вовсе нет, потому что либо волосы раздувает порывистый ветер, либо прическу портит дождь. Яркие осенние желто-красные листья уже превратились под ногами в серую кашу, а до первого белого снега, который укроет ровным чистым слоем все это безобразие, еще далековато. Вечером - уже темно. Из офиса выходите и снова старая песня - дождь, сырость, грязь под ногами, ветер. Фильм ужасов, эпизод десятый.…Это ноябрь, товарищи. Любимый месяц депрессии. Единственное, чего хочется в ноябре больше всего на свете, - это тепла, сухих ног, спать сутками и поедать в неимоверных количествах шоколадные конфеты с чаем (можно с кофе).

И возникает вопрос, справедливый, следует отметить, вопрос: если так все противно, то как же не дать депрессии съесть себя заживо?

1. Стандартные советы.

Я обожаю наших психологов, психоаналитиков и психотерапевтов. Невропатологов тоже люблю. На вопрос, как не впасть в депрессию, они обычно дают стандартный ответ: больше отдыхать, не нервничать, высыпаться, есть много овощей и фруктов, пить витамины, баловать себя небольшими подарками, а самое лучшее "бросить все" и улететь отдыхать куда-нибудь на юг, в жаркие страны, где яркое солнце, море и пальмы. Вам смешно? Мне - да. Если бы я могла себе позволить хотя бы половину из этого списка, то вопроса о депрессии у меня бы не возникло априори. Нет, я не спорю, "богатые тоже плачут", но как же все-таки быть остальным? Как говорится, "среднему классу", который не может "бросить все" и улететь на весь ноябрь на Багамы?

2. Нестандартные советы.

Освещаемся
Знаете, чего так не достает нашему организму осенью? Света. Яркого солнечного света. Согласитесь, когда будильник звенит в шесть утра, а за окном яркие солнечные лучи и прекрасная погода, - даже предстоящий трудовой день не кажется таким бесконечным. И когда вы открываете глаза в шесть утра, под ненавистный звон будильника, а за окном темно, дождь, ветер – уже совсем другое настроение. Поэтому – освещаемся! Люстру с яркими лампочками в комнату, полный свет в офисе.

На окна жалюзи или шторы, чтобы не любоваться унылой осенней картиной. Вечером, если хочется посидеть в полумраке с бокалом хорошего вина, подойдет камин (это из жизни богатых). Если камина нет, вполне подойдут свечи. Зажигаем, ставим на стол,

любуемся. Музыка приятная, как фон, рекомендуется.

Едим не что попало
В идеале, чтобы поддерживать организм в хорошей форме, осенью необходимо ежедневно съедать 400 граммов овощей и фруктов. Совет, несомненно, отличный, и если вам финансы позволяют – то следуйте ему неукоснительно. Остальным рекомендую витамин С – дешево и сердито, травяные чаи (только не успокаивающие, а то вообще ползком передвигаться начнете) и парочку апельсинчиков-мандаринчиков в неделю. Крепкий кофе и крепкий чай тоже подойдут, но только не литрами, иначе утрами лицо будет отекшим и появятся темные мешки под глазами. Шоколад. Ну, шоколад - это вообще отдельная тема. Нам все уши прожужжали, что поедание шоколада способствует выработке в организме гормона радости. Забыли только предупредить, что после того, как вы слопаете несколько кг шоколада в день, а потом ни в одну юбку не влезете, - счастье с вашего лица как ветром сдует. И как следствие – придется бороться не только с осенней депрессией, но и с лишним весом. А впереди Новый год и выглядеть коровой на каблуках никто не захочет. В общем, шоколад совсем не отменяется, а рекомендуется по чуть-чуть, горькие сорта и утром с кофе или чаем.

Приятные ароматы
Разоритесь на хорошие духи. Сногсшибательный аромат, который будет сопровождать вас на протяжении всего дня, несомненно, поднимет вам настроение даже в самую мрачную погоду. Если денег на "обалденные" духи нет, то какие попало лучше не брать. Настроение "чем попало" все равно не поднимете, а деньги выбросите на ветер. Тогда покупаем гель для душа с обалденным ароматом. И моемся, моемся, моемся….

Для комнаты можно купить специальные ароматизированные букеты из сухоцвета, ну, или освежитель воздуха, на худой конец.

Просто порадуйте себя
Аквариум с рыбками, клетка с попугаем, кошка на коленях - домашние любимцы не позволят вам скатиться в пучину депрессии. Можно самой начать рисовать или вышивать, или вязать… или лепить из глины кувшины… и ничего смешного в этом нет - это творчество и самовыражение. Кто знает, быть может, в вас умер талант, и вы его сейчас откроете заново?

Порадуйте себя НЕобщением с теми, кто вас обычно достает. Можно всего на месяц взять "тайм-аут" и перестать общаться со свекровью (под предлогом, что у вас крайне много работы, и вы даже берете ее на дом), с любимым мужчиной (если ваши отношения похожи на американские горки и вы каждый раз после свидания с ним ревете в три ручья), с занудной подругой (которая всегда ноет и портит вам настроение) и с милыми соседями (скажите им, что у вас крайне заразная "свинка", - и они сами пропадут).

Если прекратить общение совсем не удается (начальник на работе, муж дома, соседи не боятся вирусных инфекций), то живите этот месяц в эмоционально экономном режиме.

Поясню - на начальника внимания не обращаем, с мужем не ругаемся, соседям не хамим.

Всего месяц! Зато потом вы им, конечно, все выскажете!

Лично я - осенью - обожаю яркие шарфы и перчатки. Они мне очень поднимают настроение. И еще старые любимые фильмы. Вечером. Когда за окном шумит дождь, а дома сухо и тепло.

Любовь
Еще один из идиотских, на мой взгляд, “стандартных советов” - это влюбиться, чтобы избежать депрессии. Или заняться сексом. Как будто влюбиться можно по приказу, все бы тогда только и делали, что влюблялись друг в друга. А второй совет попахивает цинизмом - секс, товарищи, это вам не зубы почистить. Плохое настроение? Секс. Депрессия? Секс. Да не бывает так. Это во-первых. А во-вторых: может быть, нет любимого человека рядом, или вообще его пока нет, или расстались вы с ним. А тут еще эта осень…и советы сексом заняться…

Вот что на самом деле спасет от депрессии, так это любовь. Любовь к ребенку. Если у вас есть дети - проводите осенью с ними как можно больше времени. Лепите, рисуйте, играйте, пойте и просто валяйте дурака. Любовь к родителям - навещайте своих "стариков" чаще, приглашайте их к себе на чай, пеките пироги. Любовь к друзьям - вечеринка без повода, только потому, что вы сегодня испекли пиццу и она, о чудо, не подгорела. Любовь к себе. Поухаживайте за собой. Маски для лица, маникюр, педикюр, ванна с ароматическими маслами. Любовь к жизни. Спасибо, что мы живем, дышим, видим, слышим, любим, рискуем, плачем, страдаем, побеждаем. Даже в ноябре!

И потом, ноябрь ведь уже скоро закончится...