

Алексей Мицман



# ДЕПРЕССИЯ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Алексей Мичман

**Депрессия. Что делать?**

«Издательские решения»

**Мичман А.**

Депрессия. Что делать? / А. Мичман — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-900133-7

Что делать с психологическими причинами депрессии? Статистика показывает, что женщины больше страдают от психических заболеваний, в том числе и от различных депрессий, чем мужчины. Одна треть больничных коек занята психически больными людьми, большую часть которых составляют женщины. По статистике женщины гораздо чаще употребляют транквилизаторы.

ISBN 978-5-44-900133-7

© Мичман А.  
© Издательские решения

# Содержание

Депрессия. Что делать? Введение	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

# **Депрессия. Что делать?**

**Алексей Мичман**

© Алексей Мичман, 2019

ISBN 978-5-4490-0133-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Депрессия. Что делать? Введение**

Что делать с психологическими причинами депрессии?

Статистика показывает, что женщины больше страдают от психических заболеваний, в том числе и от различных депрессий, чем мужчины. Одна треть больничных коек занята психически больными людьми, большую часть которых составляют женщины. По статистике, женщины гораздо чаще употребляют транквилизаторы.

Оптимизм – это результат контроля над острыми жизненными ситуациями, ощущение свободы от всякого рода беспокойств. Оптимист чувствует себя вполне здоровым, его переполняет энергия. Депрессия же вызывает состояние подавленности, невозможности контролировать свою жизнь.

## **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.