

Алексей Мичман



**ДЕПРЕССИЯ. ЧТО
ДЕЛАТЬ?**

Алексей Мичман

Депрессия. Что делать?

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27614475
ISBN 9785449001337

Аннотация

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.

Содержание

| | |
|-----------------------------------|---|
| Депрессия. Что делать? Введение | 5 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 6 |

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.