

Екатерина Буркова



# **10 СПОСОБОВ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ДЕПРЕССИИ**

# Екатерина Буркова

## 10 способов избавления от депрессии

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=33392454](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=33392454)  
ISBN 9785449083029*

### **Аннотация**

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.

# Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

# **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.

# 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.