

Депрессия — Lurkmore



Эта статья соткана из уныния и отчаяния.
И с этим уже ничего не сделаешь :(

Депрессия (*депрессняк, депрессуха, или депра*; на языке наркоманов — *депрь*) — термин, которым **склонное к драматизации** или **уставшее существо** обозначает начало вынужденного и активного мыслительного процесса — к чему оно **крайне не готово**. Чрезвычайно распространено среди **эмо, готичной молодёжи** и прочего люда, непримирившегося с **неопределённой жизненной ситуацией**.

Учитывая, что когнитивные ресурсы не резиновые, со временем организм начинает экономить на всем, чем может: положительные эмоции (**нежелание пойти бухать с корешами**), прогнозы значимости (**внешние мелочи кажутся глобальным пиздецом, а внутренние силы недостаточными**), точность и скорость остальных процессов (начинаешь **нереально тупить** или даже ронять вещи), физическая активность (тушке надо думать, нефиг **тратить энергию впустую**). Пребывать в таком состоянии долгое время неприятно для тебя и нехорошо для организма, а после уж слишком затяжного процесса такое состояние и вовсе может обрести клиническую картину — тогда тебя спасут только чудеса научной мысли (постоянно развивающейся, кстати).

Однако существует и технический вариант депрессии, никак не связанный с жизненными обстоятельствами, развивающийся по своим законам. Это эндогенная депрессия. Её причины — нарушение обмена веществ в мозге, прежде всего серотонина.

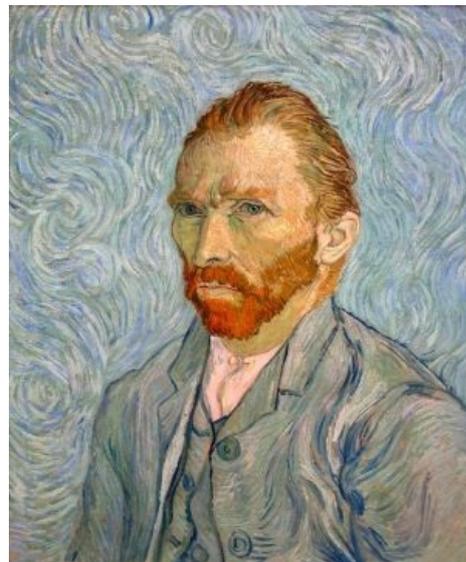
Для **счастливых пользователей контактика** жизненные ставки немного другие, и поэтому правила им не писаны — они могут **ВНЕЗАПНО** насладиться грустным смайликом в статусе в любое время дня :(От настоящей депрессии отличается, как простуда от пневмонии, но **точность употребления терминов** в данном случае всех волнует **так же сильно**, как и в случаях, когда **пафосом** называют напыщенность или просто ебанутую имху :(

Дилетанты :(

Даша Прямоногова: да не знаю, настроение - говно, уже весь день! Даже мороженое и шоколад не помогли, в ход пошла тяжёлая артиллерия: вино и мыльные пузыри

—  406312

Ключевое слово в тексте/заголовке/статусе/тэге/прочих полях означает, что автор имеет потребность сгенерировать несколько килобайт нытья и соплей о своей нелёгкой судьбе :(Если из знаков препинания в тексте только многоточия и грустные смайлики, то этот текст **дальше можно не читать**, так как там очередное «меня никто не любит», «**как страшно жить**» и «я так одинока, уже целых две **минуты** недели без секса» :(Кроме эмарей и **готичных кис** такое общение свойственно и **остро чувствующим мир** личностям, но и те, и другие, и третьи в ответ требовательно ожидают лишь **сочувствия и утешения**. Для усиления эффекта они обычно сопровождают текст симпатичной (в их понимании) печальной картинкой, на которой с краю часто бывает какой-нибудь стишок или эмо-надпись :(На троллинг реагируют либо вяло, либо **слишком решительно** :(Через несколько минут/часов «депра» заканчивается и наше чудо снова улыбается))))



Острое желание применить острые предметы — это таки симптом.



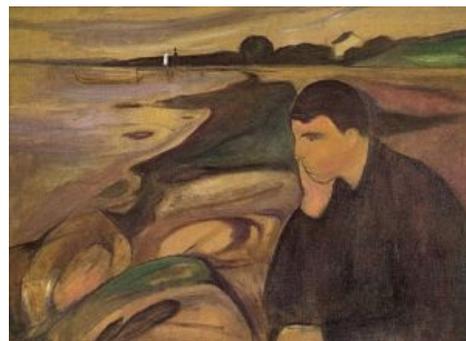
Картинка из поста про депру, стандартный набор: мрачные тона, обнятые колени и тёмные крылья за спиной :(

ТруЪ-Депрессия :(

«...не люблю эту самую поэзию, где грусть, и печаль, и разные вздохи, и разные тому подобные меланхолические восклицания вроде: „эх“, „ну“, „чу“, „Боже мой!“, „ох“, „фу-ты“ и так далее. Мне даже, знаете, смешно делается, когда хвалят чего-нибудь грустное или, например, говорят при виде **какой-нибудь особы**: „Ах, у неё, знаете, такие прекрасные грустные глаза. И такое печальное поэтическое личико“. Я при этом думаю: „За что ж тут хвалить? Напротив, надо сочувствовать, и надо вести названную особу на медицинский пункт, чтоб выяснить, какие болезни подтачивают её нежный организм и почему у нее сделались печальные глаза“. »

— Михаил Зощенко, 1932 год.

Эта херня не заканчивается неделями, а закончившись, вскоре накатывает с новой силой :(Из-за непопулярности психиатрических заведений в **этой стране**, заболевшие этим недугом начинают заниматься «самолечением» (если вообще начинают заниматься хоть чем-то, так как в период депрессии человеку не хочется уже ничего и совсем, то есть вообще ничего :). С этой целью они посещают готичные уголки интернетов, пишут терапевтические посты в депрессивных комьюнити, или начинают 9001-й хикки-тред на **Ночном Дваче**. Именно они являются основной **ЦА** суицидальных конференций типа **этой**, хотя для депрессии не всегда свойственна тяга к самоубийству :(Эффекта, правда, от этого мало, так как депрессия завязана на обмене нейромедиаторов в мозге и писанина их не меняет. Она лишь убивает время до окончания депрессивной фазы :(



Меланхолия глазами норвежского художника **Мунка** :(

Сложно определить наверняка, есть ли у человека депрессия, поскольку даже сам заболевший может не осознавать **всю серьёзность ситуации**, но окружающие (если они ещё остались) **считают своим долгом** надавать своих советов типа «займись спортом», «это всё от безделья», «посмотри **поющих хомячков**», не понимая, что тут уже хомячки не помогут :(Особо начитанные кухонные психологи могут заявить что-то вроде «тебе просто нравится страдать» и вернуться к своим делам :(То, что человек был действительно болен, до некоторых не доходит даже тогда, когда они находят его повесившимся или утопившимся в ванне :(



Когда тебя не могут развеселить даже придурки из интернетов :(

Если серьезно, то есть понятие «клинической депрессии» или «большого депрессивного расстройства», у которого есть вполне четкие биологические показатели:

- **снижение способности к сосредоточению и вниманию, нерешительность** :(
- **снижение самооценки и уверенности в себе** :(
- **идеи виновности и самоуничтожения** :(
- **мрачное и пессимистическое видение будущего** :(
- **идеи или действия, приводящие к самоповреждению или суициду** :(
- **нарушенный сон** :(
- **сниженный или наоборот очень сильно повышенный аппетит** :(
- **выше написанное нередко вызывает ещё и иные проблемы со здоровьем** :(
- **тупые «крутящие» упорные боли в мышцах, костях и суставах**, при этом никаких патологических изменений при обследовании не обнаруживается :(
- **сильные желудочные боли при полном отсутствии даже намека не то что на язву, но даже и на ерундовый гастрит** — ау, привет, **Курт Кобейн!** :(
- **головные боли столь же неясной этиологии**, но от этого не становящиеся менее мучительными :(



Вот как выглядит настоящая депрессия, а не эти ваши подростковые загоны :(

Людмила Зыкина -
Тонкая рябина
«Тонкая рябина»
Сурикова :(

(спойлер: как и «отсутствие» снов, присутствие подобного болезненного добра без видимой причины является чётким признаком низкого серотонина — он помимо всего глушит «фоновые» боли, да, это такие

вот нейронные радиопомехи)

- **Ангедония**, то есть неспособность испытывать удовольствие от вещей, от которых здоровый человек биологически обязан испытывать удовольствие (еда, секс) :(

Особенность головных болей неясного происхождения состоит в том, что так **моск** реагирует на нехватку дофамина, вызванную болезнью.

Это классическая депрессия, когда больной может целыми днями лежать, уставившись в одну точку. В его мозгу кнопку удовольствия, в общем-то, заклинило, он вообще не получает кайфа, одни страдания. Он бы, вероятно, убился прямо сейчас, но апатия его останавливает.

- В этом подъём антидепрессантов — они часто снимают апатию раньше собственно нарушенного настроения, отчего, вскочив на ноги, больной первым делом несется к окну, чтобы выпрыгнуть. Этот **баг** имеет отношение только к некоторым антидепрессантам-стимуляторам, как-то флуоксетин aka *Prozac*, так что сегодня к нему дополнительно на первое время назначают какой-нибудь **транк** по типу феназепам.

Также при депрессии возможно формирование навязчивых идей и действий, усугубляющих состояние до полного дна. В этом случае жизнь становится реально невыносимой, особенно если навязчивости носят контрастный характер (**хульство**, сексуальные фантазии с мамашей/собственным дитём, **желание кого-нибудь убить**) или чувство вины (даже за мелочи, вроде крошек на столе).

Ах да, депрессия — это ещё и **суицид**. Причём не такой, каким пугают тупые пезды и прочие истерички и истерики — мол, брошусь из окна, перед толпой, чтобы все видели, **кого потеряли**. Человек в депрессии обычно кончает жизнь **быстро, решительно** и втайне от окружающих х(И лишь после самоубийства окружающие вспоминают, что он последние полгода какой-то хмурый ходил.

Помимо большой депрессии есть множество депрессий малых (которые называются субклинической депрессией), причем они могут проявляться очень разными симптомами. В отличие от большой депрессии человек все ещё может ходить на работу, делать какие-то дела, вкусно кушать и даже вести сексуальную жизнь, но уже как-то не доставляет ничего из этого, не особо радуется и вообще настроен **уже не торг** :(Несмотря на это человек может производить впечатление совершенно здорового и даже веселого — так называемая смеющаяся депрессия :D При этом точно так же он может покончить жизнь самоубийством :(, вот вчера этот человек сидел с друзьями, улыбался :), радовался какой-то хуйне :D, а сегодня насобирал добытых в пнд за многолетний период колес всяких психотропных у себя по сусекам, употребил их все, нажрался водки, потом проблевался, заснул и на следующий день на работу не вышел х(Также для таких больных более характерно суицидальное поведение — езда на велосипеде в нетрезвом виде по оживленным магистралям с максимальной возможной скоростью без каски. Или, как у Веллера в «Легендах Невского проспекта»: на простое предложение угостить сигареткой и мобильником в тёмной подворотне может грустно вздохнуть и со всё тем же безразличным лицом абсолютно беззлобно выпустить в упор полмагазина из **спизженного непонятно где ПМа**, а потом пойти дальше куда шёл с полным похуизмом к своей дальнейшей судьбе.



Вот докушаю пиццу и надо будет пойти **дробовик** почистить.

Эпидемиология :(

Обнаружить больного в интернетах не так-то просто, ведь его заинтересованности не всегда хватает даже на то, чтобы просто хавать добытые кем-то лулзы, не говоря уже о том, чтобы выдавать их или добывать их самому с помощью клавиатуры :(А если он и перестаёт быть пассивным читателем, то его не всегда отделишь от скучающего анонимуса или банального **пессимиста** :(В те редкие часы, когда он не сидит по несколько минут задумчиво глядя в никуда, он обычно предаётся тоскливому **эскапизму** (аниме, видео, игры, **двачи**, в особо запущенных случаях сайты с приколами типа **bash.im**, **uod.ru**, **lurkmore.to**, **fishki.net**) : (Отношение к фапу у всех по-разному: кто-то теряет интерес, а для кого-то **прон** становится ещё одной формой эскапизма и бедняга **снимает стресс** при каждой возможности :(Но, тем не менее, человек всё равно продолжает игнорировать своё состояние и (при благоприятном прогнозе) причудливо мутирует во что-то асоциальное, сотонинское или крайне похуистское, либо (при неблагоприятном) теряет работу, последних приятелей, хорошие отношения с семьёй и поддерживает жизнедеятельность **лишь настолько**, чтобы хватало на эскапизм... Или больше вообще **не поддерживает** :(Самому исцелиться без потерь шансов мало, а приятели, в отличие от психотерапевта, бесполезны.

Болезнь может быть обусловлена и генетически, например, из-за избыточно активного **гена Си-О-Эм-Тэ**, отвечающего за синтез фермента разложения двух влияющих на настроение нейромедиаторов — эпинефрина и дофамина.

Не следует с разбегу ставить диагноз «депрессия» каждому, кто заводит очередной тред «как купить антидепрессантов без рецепта», поскольку велик шанс, что **веществом** интересуется **наркоман-кун** :(Не следует с разбегу ставить диагноз «депрессия» самому себе, начитавшись **Википедии**, если вы ни разу не

врач :(Впрочем, в интернетах обычно более популярны «социофобия» и «синдром Аспергера» :(

Причины депрессии могут быть разными, и для лечения чаще используется психотерапия, а не долбёжка антидепрессантами, как считает народ :(Например, депрессия может возникнуть после **негативных событий в жизни** (тот же посттравматический синдром на деле и выглядит как депра, то есть без всяких going postal в 99%, и лечится так же), в результате **неудачного выбора профессии**, но чаще всего из-за постоянных неудач с противоположным и/или не очень полом, о чём нам **свидетельствуют** все 9000 хикки-тредгов :(На этом делают деньги тренеры **пикапа** и прочие **гуру**, продавая им свои тренинги, которыми лечить депрессию — всё равно что **БАДами** лечить **рак** :(Однако психотерапией эти виды депрессии лечатся вполне успешно :) Во время психотерапии человеку **вправляют мозг** на место, а не промывают, как считает большинство. :(

Чуть менее повезло тем, у кого депрессия эндогенная (без бытовых причин — просто **нарушен химический баланс**) — им всё же придётся пожевать веселящих таблеток :(О которых в интернетах, кстати, тоже полно страшилок :(

Троллинг :(

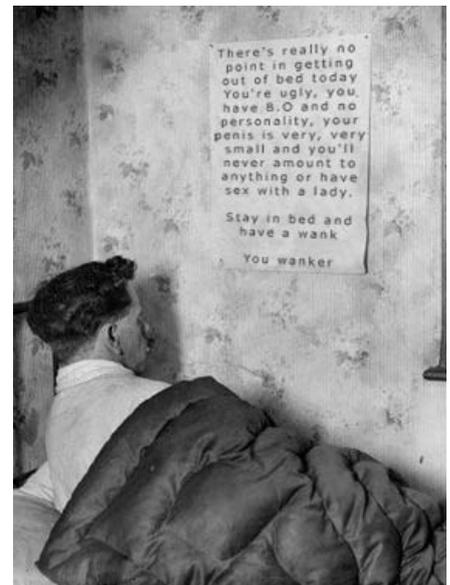
За успех в жёстком троллинге депрессивных людей предусмотрена статья 110 УК РФ :(Это, в принципе, не пугает бывалых троллей, но, в отличие от других незаконных лулзов типа **Raep** и **CP**, троллить по-настоящему депрессивного товарища — обычно занятие такое же унылое и безнадёжное, как и его депрессия: в большинстве случаев он не увидит смысла **спорить** и **что-то доказывать**, и вы останетесь голодным :(

НО!

*Здравствуйте, дамы и господа, а также другие философствующие твари, у которых хватило совести обвинить меня в лени и безволии. Суки, не знаете ничего, куда полезли со своими грёбанными советами. Ваш дебилизм в том, что ни хуя вы не знаете, стоите только надо мной, здоровые, начитанные, образованные, счастливые гады, ненавижу вас, и рассказываете мне байки про прекрасную жизнь. Убогие, какие же вы все убогие, вы на самом деле ни хера не представляете, как жизнь действительно прекрасна, когда кончается этот АД ЭНДОГЕННОЙ ДЕПРЕССИИ. ВЫ НЕ ЗНАЕТЕ!!! Мне смешно потом смотреть, как вы ссоритесь из-за всякой мелочной хуйни, орёте друг на друга в транспорте, дома трепыхаетесь от ваших убогих бытовых проблем типа сломанного унитаза, с напыщенным видом зарабатываете баблосы, прикрывая свое **моральное уродство дорогими шмотками**, а свои блядские похотливые мысли засовывая в салон дорогих тачек.*

И если кто-нибудь из вас в моем присутствии свой сраный сплин или недовольство по поводу неровного маникюра назовет депрессией, знайте, есть чувак, который ненавидит вас всеми фибрами своей большой души. Потому что вы не знаете, что такое депрессия. Счастливые ублюдки! Также обращаюсь ко всем алкоголикам, наркоманам и другим зависимым пиплам, которые **заливают свои сраные неудачи этиловым спиртом, окуривают свое убожество, травят свои куриные мозги всякой кислотой, а потом рассказывают мне о всякой трансцендентной мутотне и погружении в себя, о какой-то грёбанной **духовности**. Вы не знаете что такое эндогенная депрессия. НИ ХЕРА!**

*И поэтому вот вам мой простой человеческий совет. Поблагодарите ваших родителей за то, что они вас родили здоровыми, так что теперь вы мне можете под нос распевать своими гнусавыми недовольными голосами про то, как надо и как не надо жить. А я не перестаю благодарить своих дорогих черепушек, которые родили меня с некоторым психическим дефектом, но зато теперь я знаю, что такое ЖИТЬ, а не **выносить друг другу мозг** своими **комплексами неполноценности** по поводу **коротких членов, редких оргазмов** и **отсутствием сырокопченой колбасы**. На каждого из вас надо не по одному, а по три **Фрейда**, чтобы двое держали вас за ноги и за руки, а третий резал бы ваши гнойные души острым скальпелем и промывал марганцовкой, вот потом можно на равных и поговорить. Спокойной ночи, страна педерастов, блядей и психологов.*



Картинка-инструкция «как получить депрессняк» :(



Боян на тему в формате А4 как бы намекает на возможность распечатать и повесить на стену

Помимо похуистичных депрессивных и непохуистичных граждан с талоном класса «белый билет» остаются ещё полные интернет-позёры и активных нытиков. Это прямо даже субкультура почти, с рассказами и историями в духе «[дрочу и плачу](#)». Такой унылый [аттеншн-вхоринг](#) можно встретить в самых неожиданных местах, а иногда даже специально для этого созданных, как когда-то популярное (а теперь уже сдохшее и разложившееся)  [ru depression](#). Отличить заболевшего от профессионального нытика бывает сложно, а посему троллите же всех подряд беспощадно, насмехайтесь над ними, смешивайте их с говном, чтобы съебались они в ужасе и не портили другим настроение! Не волнуйтесь, если он/она/оно убьёт себя. Всё равно единственный годный совет, который вы могли дать пациенту — это посетить врача (*спойлер*: и начать негодовать с позёров), и если он предпочёл [геройство](#), то и хуй с ним — одним копящим небо нытиком стало меньше.

Для того, чтобы вызвать депрессию у оппонента, достаточно показать ему рассказ [Уродливый кот](#). Пациент гарантированно в [95%](#) случаев впадает в пичальку и вообще фрустрацию от вымышленного дебильного рассказа.

Если вам хочется целенаправленно потроллить унылых уёбищ и пиздострададьцев, то специально для этого в популярных чятиках типа [майл](#) и [мурчат](#) есть комнаты "Депрессия :(((". Особые ценители могут добавить пару депрессивных бложики себе в ленту и целенаправленно методично травить какого-нибудь несчастного в стиле «ничтожество, твои проблемы лишь забавляют нас». Но и это не обязательно, ведь почти в каждой тусовочке найдётся уёбище, которое заебало уже всех нытьём в духе [Друмбы про Хелавису](#). Надавайте ему хуёв полный рот в виде стандартных быдло-советов типа «займись спортом», «найди девушку», «пиздуй въёбывать, и жизнь наполнится смыслом», иронизируйте над ним, чтобы никто не жалел его, а лишь смеялся ему прямо в глаза. Кто знает, вдруг ~~это сработает по принципу «от противного»~~ и наступит спонтанное излечение он убьёт себя, и вы на халяву пожрёте на его поминках.

Как лечить :(

«Относительно эффективности антидепрессантов существуют значительные сомнения. »

— Дик Свааб

Прежде всего важно понять, что настоящая депрессия — это клинический диагноз. Её причины как правило физиологические и связаны с какими-то нарушениями в работе ЦНС, вегето-сосудистых расстройствах, нарушении гормонального баланса и т. д. Поэтому обратиться к врачу (неврологу для начала) — вот с чего следует начать. Если причины депрессии не физиологические, то лучше обратиться за помощью к психиатру или [психотерапевту](#) (а то и к обоим сразу, если совсем плохо). Первый поможет с таблами — чтобы нормализовать обмен серотонина в голове, а второй поможет разобраться с причиной нарушения — чтобы не впасть в депрессию опять через пару лет.

[Smile!](#)
[Smile!](#)

[Масяня - Депрессняк // Masyanya - Depressed](#)
Кругом война, смерть, глупость... а мы тут... пьём

Если же вы доморощенный психолух и хотите помочь занедужившему другу самостоятельно, то помните, что все люди разные, и не пытайтесь доказать, что жизнь прекрасна. И ещё помните: тролл троллом, но кто знает. Поэтому спрашиваете, почитайте [знатоков](#) или [товарищей по несчастью](#). Доказательство радости бытия рискует превратиться в долгий и тоскливый спор из-за несовместимых жизненных приоритетов :(И даже если вы всё-таки «убедите» его раз другой, то как уже упоминалось, у человека в мозгу просто заедает кнопка получения удовольствия. И надо не пытаться заставить вашего друга эти удовольствия насильно почувствовать, это бесполезно, надо искать, что эту кнопку заклинило.

Можете звать его гулять (только лучше не в самые грустные моменты, а когда его отпускает), подкидывать ему книжки, и т. д. Какая-никакая, но моральная поддержка. Вообще же, у вас есть уникальный шанс узнать человека гораздо лучше, чем вы знали его в течение всего знакомства. А тут это ещё и на пользу ему может пойти, если вы вдруг найдёте с ним общий язык (это и само по себе хорошо), а там, того и гляди, и лекарство на ум придёт. И вообще, ненавязчивое внимание друзей (особенно противоположного пола) может ненадолго поднять настроение пациента, а то и вовсе изгнать беса, если суть проблемы была в этом. Но шанс невелик.

Если задепрессовала ваша вторая половина — будьте вдвойне осторожны. Во-первых, это заразно. Во-вторых, подумайте хорошо: может, пора расстаться? Так у обоих нервы будут целее. Не настолько всё плохо? Тогда, это сигнал, что самое время разобраться в отношениях.

А вот помочь себе, Анонимус, можешь только ты сам.

Кончать жизнь самоубийством ты скорее всего не готов. Если же ты настолько по жизни проворен, что способен гарантировано спланировать успешный и безболезненный суицид — умирать такому генератору мысли явно рано (по крайней мере пока общество позволяет существовать олигофренам [во всём их многообразии](#) — вот кому по-настоящему надо задуматься о сдаче себя в [биореактор](#)).

А вот если по жизни ты менее успешный, знай, что слишком трусливые герои часто выживают... с

инвалидностью. И потом тебя уж точно не выпустят из-под внимательного надзора, хотя, может даже и помогут. Но лучше начать выкарабкиваться здесь и сейчас. Не собираешься же ты страдать всю жизнь? **Жизнь без страданий** вполне возможна — только вот жизни такой надо научиться.

Самый важный совет. Найди, вычисли, что портит тебе настроение. Ведь бывает же оно иногда у тебя нейтральным и может даже хорошим, а не плохим. А потом раз, наступил в метафорическое дерьмо — из нейтрального стало обычно поганым. Ну вот не делай этого. Если ты, допустим, куришь, и к сигарете тянешься, чтобы ликвидировать ломку, ну, автоматически, а после сигареты **ВНЕЗАПНО** свет не мил — придётся отвыкать. Может, тебе нужно не есть жирного или не гулять вдоль шумной улицы. Кто ж их знает твои болевые точки. Ну, то есть как кто — только ты сам и можешь знать. Потом, возможно, что настроение тебе портит не что-то, а кто-то. С этими людьми придётся поработать. Может, и правда лучше послать их куда-нибудь. Но это надо делать сознательно и планомерно, а не в порыве минутного гнева.

Ещё — ты не поверишь — у депрессии есть преимущество (*спойлер*: но зачастую сей **баф** длится **недолго**). Ты таки трезвее смотришь на мир. Давай повернём эту способность в нужное русло и подумаем о жизни. Логичные вещи ты сейчас понимаешь не в пример лучше, чем все эти радостные идиоты. Что там в ней есть? Не нравится работа? Найди другую. Может, полгода поработав простым курьером вместо бухгалтера, ты **поймёшь суть** и вернёшься в жизнь. Не надо бояться такой «грязной» работы. Станешь чудесным бухгалтером потом. Или ещё кем-то. Наоборот, нравится? Ну так пляши, ёпта. Миллионы людей портят свои судьбы и нервы, работая на неприятной работе. А ты **король**. Нет мальчика/девочки? А ты вообще его/её собираешься когда-нибудь иметь? Так подтянись, а то никто на тебя не посмотрит. Усвой это и подтянись. Если, наоборот, усиленно ищешь кого-то и всматриваешься в каждого первого представителя противоположного пола, то нужно не только не выглядеть как депрессивная кляча, нужно вести себя естественно. Естественно, я сказал, а не думать всё время «ой, а что мне ей сказать, чтобы выглядеть естественно?» Болтовня с людьми должна быть на автомате. Вот только посылать никого на автомате нельзя, а всё остальное именно в нём, автомате, нуждается. А если, сука, Автомат не пашет, а ты это понимаешь и поэтому (и из-за этого) страдаешь вдвойне? Понимаешь и ни хуя сделать не можешь, сука?

И так далее, собственно. Если не идёт учёба — в академ и поработать хоть тем же курьером, сменить обстановку, подумать, а куда ли поступил и всё такое прочее. Только закончите текущий семестр, люди! Без хвостов.

А то никакого академика не выйдет и возвращаться некуда будет. Что, учёба нравится, мальчик/девочка есть, работа непьяная и успокаивает, а что-то всё равно не то? Не смейся. Можешь расслабиться тогда. А, мальчик/девочка чересчур раздражает иногда? Ну и гони в шею, планета перенаселена, ещё найдёшь. И никакого перевоспитания! Это пустые отговорки, только сильнее нервы обоим трепать.

Вообще, человеку в депрессии не хватает спокойного размеренного курса, по которому плыть, то есть действовать. Хорошо — очень хорошо, — если он сам себе его вдруг придумает. Но это слишком общие слова, и к тому же если б у кого это получалось, то не было б такой болезни :(

Стабильный режим удивительно влияет на настроение. Другое дело, что сохранять его по мере усиления депрессии всё сложнее и сложнее. Но ни в коем случае нельзя опускаться и превращаться в спившийся овощ — нездоровая обстановка и бездействие только добавляют бытовых факторов к состоянию. Если не знаешь, с чего начать, начни с простых вещей — загни себя пинками под душ (желательно холодный, благо мазохизм в текущем состоянии не проблема), надень свежее и чистое бельё, причешись, и сразу почувствуешь себя если не лучше, то по крайней мере **бодрее**. Далее, наведи элементарный порядок в своём хлеву, проветри помещение, вынеси неделями скопившийся мусор — и дышать станет легче.

Тебе здорово повезёт, если ты найдёшь хоть что-то, что всё ещё чуточку приподнимает настроение. Хотя замечательна уже способность делать **хоть что-то** в самом грустном состоянии, а не только валяться бесцельно на диване. Уже третий год скрипят форточки. Пойду-ка подкручу. Как только ты обнаружишь, что уже второй час лежишь на диване, перемалывая уже сто раз перемолотые мысли о собственной никчёмности, займись таким делом. Те же физические нагрузки помогают скоротать время и подлатать настроение (но только нерегулярные, ибо ежедневную зарядку организм уже воспринимает как рутину и не реагирует) — твой выбор: гантели, **велик**, ещё что-нибудь столь же простое и не обязывающее. Вообще в злобно-депрессивном состоянии идут «на ура» самые мерзкие дела, когда не хочется ничего — плюс в том, что всё **одинаково** отвратительно и не хочется, да и продуктивно время скоротать пока приступ хандры не придёт. То есть алгоритм прост: если не хочется ничего, даже дышать — определи логикой, что делать **нужно**, и делай это, не сообразуясь с эмоциями. Вообще, чистая логика помогает. Не можешь что-то сделать? Разложи задачу

Инстинкты, ритуалы и воля к жизни.

Ритуалы это очень полезный, прошитый где-то в человеческой подкорке, лайфхак даже для тех, кто ещё не грустит. Ритуалы это не обязательно то, что практикуют веруны (хотя механика, вероятно, та же), а уж обычные суеверные лохи и вовсе делают это неправильно.

Чтобы понять суть ритуалов, надо узнать кое-что о невротической солдатне. Как показала американская статистика, чаще всего посттравматическую печаль **ПТСР** отхватывают не те бойцы, что непосредственно участвовали в боях, а внезапно-внезапно, всякая полутыловая шваль, вроде водятлов конвоев, которая казалось бы и не рискует особо. Объясняется это достаточно просто — в то время как бойцы чистят оружие, расставляют растяжки, проводят рекогносцировки и всяко иначе предаются успокаивающей **рутине**, якобы призванной **защитить их** от внезапно

на выполнимые в текущем состоянии фрагменты. Таким образом много висевших на тебе дел можно переделать. Туда же просто чтение книжек. Интересных или полезных. Если тебе ничего не хочется делать для себя всего такого ничтожного и не заслужившего — делай что-то для того, кому хочется/нужно. Как ни странно, это может взбодрить лично тебя.

Стоит понять, что никакого отсутствия желаний у человека быть не может, в мозгах вакуум не водится. Когда я ничего не хочу делать — я хочу ничего не делать. Желание есть, и желание при избыточности плохое. Так почему же, когда тебе хочется убить кого-то — ты не исполняешь это желание, а когда тебе хочется ничего не делать — исполняешь? Воспитывай себя, искореняй вредные привычки. Желание ничего не делать — обыкновенная самоподдерживающаяся привычка, такая же как желание драть или курить, такая же как и все остальные элементы твоей личности. Делай назло живущему в тебе уроду и будешь получать удовольствие от победы над ним, от того, что свободен от врага, живущего в тебе, что не исполняешь его желания, одним из которых является желание ничего не делать.

И да — НИКАКОЙ САМОДЕЯТЕЛЬНОСТИ С **АНТИДЕПРЕССАНТАМИ!** Они сильно разные и с нехорошими побочками, вникать в которые ты, вероятно, будешь не в состоянии. И если даже они тебе помогут, когда настанет пора избавляться от побочек и прекращать курс — может опять тряхнуть.

Совсем не лишнее попробовать сходить к блятьологу психологу, это может помочь, если проблема висит на поверхности, её достаточно легко осознать или нужно выговориться. Но даже это только при условии, что ты всё говоришь честно, даже если говорить об этом тебе неприятно или даже больно (это подобно сдиранию корки с загнившей раны :(). В ином случае все эти профессиональные жилетки будут бесполезны и, может, даже вредны — бди, дабы у тебя не развилась зависимость от психолога, ибо такое **тоже бывает** :

Наконец, когда-нибудь тебе просто надоеет депрессовать. До этого может случиться множество улучшений и рецидивов. Мелкие рецидивы будут и после «выздоровления» — минутные или часовые состояния «ой, **пиздец**» — правда, они у всех бывают, а ты уже будешь уметь вовремя их перебарывать. Но важно, чтобы тебе это просто надоело. Потому что в жизни, может быть, и нет смысла, но тогда в депре его нет вдвойне.

Посмотри на календарь, отметь сегодняшнее число и выполняй вышеуказанное. Если невозможно даже это, или спустя пару месяцев после мягкого «старта» ощутимых изменений не заметно: жизнь по-прежнему дерьмо, интересов нет и так далее, то тебе только закутавшись в одеяло вяло ползти к психотерапевту и психиатру (не к психологу!), так как без квалифицированной помощи всё это дерьмо не закончится никогда.

Также надо заметить, что при труп-депрессии можно вообще забыть о том, каково оно — быть счастливым, ибо постоянный/регулярный стресс становится нормой. И в результате — уже не понимаешь, ради чего рвать свою жопу. В случае, если такой человек выздоравливает — он смотрит на свое прошлое состояние как на нечто мимолетное и легко излечимое, не ощущая всего бывшего пиздеца. В любом случае, ты пока ещё сидишь и читаешь эту статью, но твоя цель — идти к успеху и удивляться, как ты раньше мог столько времени лишь бессмысленно сожалеть о ерунде. Это два разных человека с разным мышлением, и первый не сможет по настоящему почувствовать преимущество второго, пока не станет им. Восприятие определяет сознание.

Армейский способ :(

Итак, вас таки доводят до самоубийства. Поскольку 110 УК РФ хер докажешь, придётся запоминать этот гайд.

Американские военные в **северокорейском** плену заметили, что ничто так не уберегает от суицида, как

прилетевшего самонаводящегося осколочного **шахида**, водителю остаётся лишь часами отважно, уныло и ежесекундно превозмогать свою тревогу в ожидании неминуемого взрыва фугаса под собой, а это выматывает и, главное, создаёт в мозгу хороший, крепкий нейронный канат невроза. Единственное, что несчастный водила реально может сделать против такого фугаса Шрёдингера, это **раасслабиться и полюбить его** перекреститься и трижды постучать себе по лбу. И поступит правильно! Поскольку смысл таких замечательных эмоций как тревога и страх в том, чтобы подталкивать животинку **К ДЕЙСТВИЮ** по спасению шкурки, ну и давить их силой воли совершенно бесполезно, ибо **примальны**. Соответственно, выполнение некоего (бессмысленного) действия вполне может эту тревогу утолить, надо только **посильнее верить в эффект!**

Хороший ритуал обязательно должен иметь чёткие рамки и условия и ни в коем случае не подразумевать **частого повторения**, иначе есть риск скатиться обратно к тревоге (о том, что **надо бы повторить ритуал**), а то и завести себе бессмысленную и беспощадную **компульсию!** И да, помни, что самый лучший ритуал для военного водителя это активная борьба за улучшение системы защиты от мин, а для командира — **мойка мозга подчинённых.**



Малый джентльменский набор антидепрессантов :(

живительные пиздюли. Поэтому, когда их товарищ начинал задумываться о бренности всего сущего [после бесед с персоналом](#), они объединялись в группу и ВНЕЗАПНО нападали на него. Так от мыслей убить себя заключенный плавно переходил к желанию убить своих обидчиков, что заметно разнообразило и скрашивало лагерные будни. С другой стороны, терапия живительными пиздюлями в экстренных ситуациях, применяемая к более морально хрупким и менее склонным к мести существам, чем средние солдафоны, с таким же успехом способна приводить к окончательному убеждению в своей незащищенности с соответствующим [результатом](#), так что перед прописыванием [мануальной терапии](#) следует прощупать духовные фибры пациента.

Ну и в целом да, при бытовушных причинах недурно помогает найти объект и начать люто-бешено его нелюбить, хоть даже и [метафорическую часть себя](#). И далее делать всё назло ему. Работать, качаться, просто что-то делать, чтобы не быть неудачником в сравнении. И помнить, что кому-то будет приятно или как минимум забавно, если оступишься. Главное — умело себя накрутить, можно даже думать о реальных людях (лучше всё же о тех, с которыми взаимодействовать никогда не придется). Любая [паранойя](#) (даже [шизофреническая](#)) лучше депры. Есть шанс, что после пары месяцев режима «я им всем покажу» настроение медленно полезет вверх. Почитай репорты успешно излечившихся [жиробасов](#), например, увидишь много подобных историй яростной самомотивации.

Советский способ :(

Коммунисты совка относились к депрессии как к способу беситься с жиру. «А вот этого вашего Онегина бы с лопатой выгнать картофельное поле вскопать — сразу бы забыл про свой сплин!» При всём мудоебизме такого отношения нельзя не вспомнить, что в глубине его скрывается перековерканный идеологией рабочий рецепт. Да-да, чисто медицинского плана. Оторвать жопу, пусть даже в порядке самоистязания, и потрудиться на свежем воздухе зачастую реально помогает [зарядиццо энергией принца](#). Так уж организм устроен — эндогенка не любит физических нагрузок, и протянуть на ранней стадии пару месяцев в поисках годного врача физкультурными средствами вполне реально. Только вот шанс заставить себя работать будет невелик, но если повезет вылечиться восстанавливаться будешь именно трудотерапией.

Ещё способы

Зачастую, депрессия вызывается ВНЕЗАПНО [общепитом](#), [сладстями](#) и даже [кофе](#). Например, кофе может неплохо ушатать организм (в плане нервов и ощущения собственной силы) вот какой подляной: употребление кофе в качестве источника калорий способствует выводу из организма [магния](#), который, в свою очередь, участвует в:

- работе нервов
- защите стенок желудка от кислоты
- ну и по мелочи много ещё в чём

Так что есть смысл сходить к обычному врачу-«терапевту», спросить, не навредят ли витаминки-конфетки организму, и какие лучше пить. И поставить программу ЕМИАСа на компьютер, чтобы регистрироваться по медполису, если москвич.

Also, [Ingress](#). Но у Ingress есть тоже очень опасная побочка: человек может настолько увлечься игрой и социумом в ней, что перестанет замечать всё остальное в своей жизни и всё своё время начнёт отдавать ей. Игра может стать симулятором собственной жизни, дружбы и даже каких-то близких отношений с таким же депрессивным человеком (а по факту человек занимается лишь [ИБД](#)). В итоге обычно всё может закончиться очень плохо: симуляция жизни не даёт ощущения полноценной жизни, и когда игра уже надоест, наступает чувство опустошения и депрессия возвращается с удвоенной силой, вместе с апатией и [прокрастинацией](#). Были случаи, когда из-за ингресса люди теряли работу, друзей, опускались в долговые ямы и рушили остатки каких-либо отношений из-за игры. Важно вовремя остановиться и начать жить нормально.

Also, ты можешь страдать не в одиночку, полуркав так называемых Анонимных Депрессивных. Ходить на онлайн или оффлайн собрания, 12 шагов, спонсоры, «Привет, я депрессивный» и все такое. Прелести/фейлы анонимных наркоманов и алкоголиков присутствуют в полный рост. Но любой способ позволяющий тебе перестать быть овощем и начать что-то делать — хорош.

И помните :(

Депрессия может быть не только признаком дефицита L-триптофана, но и признаком, скажем, начала [шизофрении](#) — апатоабулический синдром, да. И ещё кучи разных мозговых болячек, например, маниакально-депрессивного синдрома. Если в свободное от депрессии время у тебя включается режим «[ображы](#)», а то и режим «[упячка](#)» — радоваться тут нечему, это не «компенсация», а другая сторона той же болезни.

[Депрессивный суицидальный блек метал](#)
Депрессивный суицидальный блек метал

- Ну или относительно безвредной, хотя и дезориентирующей [циклоидности](#).
- Биполярка — если сабж заменяется на «непрошибаемый» оптимизм и неприязнь к скучным

окружающим, то это, скорее всего, оно.

Так что показаться профессионалам надо-надо. Тем более, что депрессия уже неоднократно была названа экспертами ВОЗ самой серьезной болезнью современности, этакой «Чумой 21-го века».

Важно отметить, что есть и такие милые вещи, с шизой, расщеплением сознания, не связанные; такие, как ПТСР и проблемы с гормонами (а также гормонами неполового происхождения, то бишь нейромедиаторами). Фактически, депрессия сама по себе в широком смысле является нехваткой в нейрогуморальной системе человека базовых нейромедиаторов (серотонина, без которого не круто; эндорфина, без которого не кайф; и дофамина, без которого не прёт), а вот причина их отсутствия может быть разная. Этот же ПТСР доставляет тем, что его в той или иной стадии жизни переживает ~9% людей. А в настоящий момент — ~1% (включая предполагаемый процент недообследованных). Отдельный заусенец в статистике состоит в том, что в США вместо 0.5-1.0-1.5% пост-травматичным стрессом@расстройством страдает аж 3% людей.

Чтобы не страдать особо впечатлительных хомячков-буквоедов, отметим, что постоянный выброс дофамина («гормона», стимулирующего центр счастья в мозгу) заставляет мозг огораживаться от дофамина, снижая чувствительность к нему белком «дельта-fos-би» (ΔfosB), и потому мозгу иногда просто необходимо отойти от избытка дофамина. Накладка в том, что белок этот выходит из организма неделями, а отсутствие дофамина при обилии этого белка приводит к головным болям и прочим неприятностям (ломка же!).

См. также

- [Кризис среднего возраста](#)
- [Lite edition сабжа](#)
- [Неудачник](#)
- [Дурдом](#)

Линки

- [Годная статья про депрессию и как с ней бороться без лекарств](#)
- [Ютубы рассказывают про сабж](#)
- [Рисованная книга о депрессии — достаточно мило и при этом очень годно](#)
- [Zadolba.li о сабже](#)



Doctor

Chris-chan [Lingua latina non penis canina](#) [Silvy](#) [Аборт](#) [Акне](#) [Алкоголик](#) [Анорексия](#)
[Антипсихиатрия](#) [БАДы](#) [Баклофен](#) [Бацька](#) [Белочка](#) [Бессмертие](#) [Биша Муда](#)
[Бокланопецтит](#) [Больница](#) [Бронников](#) [Михаил Булгаков](#) [В морг](#) [Вазелин](#) [Ван Гог](#)
[Леонид Василевский](#) [Вдоль](#) [Венерические болезни](#) [Миша Вербицкий](#) [Вестник ЗОЖ](#)
[Вильгельм Райх](#) [Владимир Жданов](#) [Владимир Фомин](#) [Волшебная таблетка](#) [Врачи-убийцы](#)
[Галоперидол](#) [Ганнибал Лектер](#) [Геннадий Малахов](#) [Гипноз](#) [Гомеопатия](#) [Грабовой](#)
[Грета Тунберг](#) [Григорий Горин](#) [Гунтер фон Хагенс](#) [Даниил Хармс](#) [Депрессия](#) [Диета](#)
[Дисбактериоз](#) [Доктор](#) [Доктор Попов](#) [Доктор Хаус](#) [Дурдом](#) [Евсюков](#) [Звёздочка](#)
[Иван Гамаз](#) [Иммуномодулятор](#) [Импотенция](#) [Инфекции](#) [Йога](#) [Йозеф Менгеле](#)
[Карательная психиатрия](#) [Кашпировский](#) [Киркоров](#) [КЛБ](#) [Клиника](#) [Клиническая смерть](#)
[Клятва Гиппократ](#) [Когнитивная психология](#) [Когнитивный диссонанс](#) [Комплексы](#) [Коэльо](#)
[Кризис среднего возраста](#) [Кровь из носа](#) [Лобанов](#) [Лоботомия](#) [Медик](#) [Молодильное яблоко](#)
[Мулдашев](#) [Наркоман](#) [Недоёб](#) [НЛП](#) [Новодворская](#) [Облысение](#) [Обрезание](#) [Одержимость](#)
[Ожирение](#) [Онищенко](#) [Опухание гондураса](#) [Оргазм](#) [Осознанные сновидения](#) [Пандемия](#)
[Паразиты человека](#) [Паранойя](#) [Пасечник](#) [Патологоанатом](#) [ПГМ](#) [Педоистерия](#) [Пейсатель](#)
[Пиздецома](#) [Преждевременная эякуляция](#) [Презерватив](#) [Прививки](#) [Психолог](#) [Разрыв шаблона](#)