# Я хочу предложить вам самостоятельно справиться с плохим настроением и не допустить депрессии.

Сегодня вечером возьмите лист бумаги или создайте текстовый файл на Вашем компьютере. Вспомните все то хорошее, что с Вами произошло за день, начиная с того момента, как Вы встали с постели. Напишите как можно больше пунктов.

После того, как Вы это сделаете:

1. **Посчитайте количество получившихся пунктов.** Если оно меньше, чем 10 – постарайтесь каждый день, выполняя это упражнение, увеличивать число пунктов хотя бы на 1.
2. **Задайте себе вопрос: каким из этих пунктов я действительно верю, а какие считаю незначительными и написал только потому, что в упражнении надо что-то написать?** Очень важно увеличивать доверие к написанным фактам. Одна из проблем человека, находящегося в депрессии, заключается в том, что он **обесценивает все то хорошее**, что с ним происходит. Очень важно вернуть значимость этих событий, поэтому данное упражнение способно помочь Вам, если Вы будете выполнять его каждый день в течение 2-3 недель. Всего один раз.

Если это упражнение поможет Вам справиться с депрессией - я буду этому очень рада, ведь это будет означать, что Ваше состояние не осложнено. Однако если Вам не помогла эта методика, обязательно обратитесь за консультацией к психотерапевту или врачу-психиатру, поскольку хроническая депрессия – одно из опаснейших заболеваний, и очень важно начать лечение на первых стадиях его развития.

Педагог-психолог В.Ф.Мартынюк.