

Jak pokonać depresję



Daniel Sikorski

Dobry eBok

Dobrze się wydajemy

Wyłączenie elementów →
nawigacyjnych w całym eBooku.
Funkcja działa w programie
Adobe Reader od wersji 6.0.

Spis treści →
Następna strona →
Poprzednia strona →

DARMOWY FRAGMENT

Pełna wersja eBooka dostępna jest w serwisie www.DobryeBook.pl

Fragment bezpłatny. Handlowanie publikacją zabronione. Tekst może być kopiowany i powielany w istniejącym układzie strukturalnym i graficznym.

© Copyright Daniel Sikorski & Wydawnictwo Dobry eBook, Kraków 2012.

Redakcja i korekta: Łukasz Mackiewicz (www.eKorekta24.pl)

Łamanie: Maciej Haudek (www.haudek.com)

Wydawnictwo Dobry eBook
ul. Konecznego 6/58, 31-216 Kraków
e-mail: i.kielar@dobryebook.pl
www.DobryeBook.pl

Spis treści →
Następna strona →
Poprzednia strona →

Jak pokonać depresję

Daniel Sikorski

Kraków 2012

SPIS TREŚCI PEŁNEJ WERSJI EBOOKA

Wstęp | 6

- 1 Zaczynamy. Początki są zawsze trudne | 8**
 - I. Pomocna dłoń na wyciągnięcie ręki! | 8
 - II. Jak najlepiej wykorzystać ten poradnik? | 9
 - III. Moja (nie)ciekawa historia | 10
 - IV. Pierwszy krok przed walką | 11
 - V. Decyzje, decyzje, decyzje... | 13
 - VI. Co ma wspólnego odchudzanie z depresją? | 16

- 2 Poprawiamy fundamenty | 18**
 - I. W zdrowym ciele zdrowy duch | 18
 - II. Jak znaleźć chęć do ćwiczeń? | 19
 - III. Lepiej wyglądasz – lepiej się czujesz | 22
 - IV. Dobry początek | 23

- 3 Zmieniamy listę zakupów | 24**
 - I. Zabójcze połączenie | 24
 - II. Jesteś tym, co jesz! | 26
 - III. Omega-3 | 28

- 4 Zaczynamy atak | 30**
 - I. Mój pomysł na walkę z depresją, czyli słów kilka o planie | 30
 - II. Dobry plan to podstawa | 31
 - III. Najlepsze narzędzie | 34
 - IV. Skąd czerpać motywację? | 36
 - V. Kolumny motywacyjne | 37
 - VI. Twoja przewaga nad depresją | 38
 - VII. Dodatkowe paliwo do walki | 40
 - VIII. Gdy nie ma sukcesów | 41

- 5 Unikamy przeszkód | 43**
 - I. Odbierz ten telefon! | 43
 - II. Zburz ten mur! Zdradziecka strefa komfortu | 45
 - III. Problemy z finansami | 47
 - IV. Negatywne otoczenie? Zmień to! | 50
 - V. Jak radzić sobie z problemami? | 51
 - VI. Jak rozmawiać o depresji z bliskimi? | 53
 - VII. Znaczenie niesienia pomocy innym | 54

6 Składamy wszystko w całość | 56

- I. Jak zmienić przeszłość? | 56
- II. Cztery najważniejsze obszary życia a depresja | 57
- III. Magiczna chatka | 59
- IV. Podsumowanie | 61

Zakończenie | 63

WSTĘP

Nie pojawia się nagle, ale podchodzi nas krok po kroku. Na początku szukamy innych określeń na dręczący nas stan: obniżony nastrój, jesienna chandra, apatia, zły humor wywołany brakiem światła i witamin, dół, gorszy dzień. Czasem rzeczywiście może być to tylko chwilowe pogorszenie nastroju. Jednak skoro czytasz tę książkę, objawy zapewne nie ustąpiły po kilku dniach i prawdopodobnie trwają już od dłuższego czasu. Tak, depresja to zdradliwa choroba. Bo tym właśnie jest: chorobą.

Ale jak powiedzieć żonie, mężowi czy przyjaciółom, że mamy depresję? Fizycznie jesteśmy tacy jak wcześniej – nie mamy objawów jak przy grypie, uporczywego kataru, wysokiej gorączki. Ba, jak na złość lekarz przy badaniu okresowym twierdzi, że jesteśmy w stu procentach zdrowi. Mimo to w środku z dnia na dzień czujemy się coraz gorzej, nasze myśli stają się czarne jak smoła. Pojawiają się kolejne kłopoty w kontaktach z bliskimi, z zadaniami w pracy. Często padają zarzuty, że wszystkiemu winien jest nasz ciężki charakter albo zwykłe lenistwo.

Jeśli czujesz się podobnie, to mam dla Ciebie dobrą wiadomość. Nie jesteś sam! Hugh Laurie, Catherine Zeta-Jones czy Jim Carrey – to tylko kilka przykładów znanych osób, które publicznie przyznały się do depresji. Pomimo ich sławy i majątku depresja znalazła sposób, by również ich zaatakować. Bogaty czy biedny, sławny czy po prostu przeciętny – ta paskudna choroba może dopaść każdego, czasami w ostateczności pchając chorych do odebrania sobie życia.

Również byłem w takim samym stanie i zaakceptowałem obecność depresji w swoim życiu. Poddałem się, tłumacząc sobie, że tak musi być. Pod wpływem pewnych wydarzeń podjąłem jednak decyzję, że nie chcę tak dalej żyć, że nie chcę dłużej przebywać w tym ciężkim do opisanego związku z depresją, która sabotuje moje działania i wysysa z mojego życia kolejne dni, tygodnie, a w końcu lata i na dodatek zabiera sens istnienia. Podjąłem jedną z najważniejszych decyzji w moim życiu: **muszę pozbyć się depresji!** Jak się do tego zabrałem i jakie działania podjąłem, przeczytasz w dalszej części książki.

Teraz jeszcze rozwinę wspomnianą wcześniej dobrą wiadomość. Otóż depresja jest chorobą taką samą jak każda inna i można ją leczyć. Mnie się udało. Obiecałem sobie, że jeśli wyzdrowieję i zmienię swoje życie, napiszę o tym, by pomóc innym. Fakt, że zdecydowałeś się kupić eBooka, jest już dowodem na to, że chcesz podjąć walkę z chorobą. Z książki tej dowiesz się, jakie działania warto podjąć i jak znaleźć motywację do ciągłej walki.

Starłem się jak najdokładniej przedstawić sprawdzone przeze mnie metody. Jest ich naprawdę wiele, przez co nie jest to jedna z kolejnych książek opisujących na czterystu stronach, jak myśleć pozytywnie i zmienić swoje życie. Przedstawione tu sposoby są wymierzone w jeden cel: zniszczenie depresji i odzyskanie życia. Na pewno jest więcej sposobów na walkę z depresją, ale nie jestem naukowcem czy wybitnym psychoterapeutą, by pisać monografię poświęconą leczeniu tej choroby. Skupiłem się na opisie działań, które sam podjąłem.

Skoro mnie się udało, tym bardziej może udać się Tobie!

Z całego serca życzę Ci powodzenia w zmaganiach z chorobą i wierzę, że uda Ci się odzyskać życie pełne radości i sukcesów. Wielu sukcesów!

Daniel Sikorski



CIACH

4 ZACZYNAMY ATAK

I. Mój pomysł na walkę z depresją, czyli słów kilka o planie

W depresji większość czasu spędzałem w łóżku, przed telewizją, przy piwie. O czym wtedy myślałem? Czasem o niczym, czasem o bardzo różnych mrocznych sprawach. O tym, jak moje życie jest beznadziejne, jak nie chce mi się wstać z łóżka, wyjść z domu i spotykać się z innymi, jaki jest sens takiego życia. Oczywiście musiałem iść do pracy, ale takie myśli wszędzie mi towarzyszyły. Było ich sporo, a powyższe przykłady dobrze oddają ich naturę: pesymistyczną, wzmacniającą negatywną ocenę teraźniejszości, niezawierającą żadnych planów.

Czytałem różne książki o depresji, o sposobach na jej pokonanie. Nawet próbowałem zastosować niektóre metody, ale nie przynosiło to większego efektu. Jakoś nie mogłem zamknąć tych wszystkich sposobów w jedną logiczną całość. Gdy już podjąłem decyzję o walce z depresją, zacząłem szukać najlepszego możliwego ataku.

Uświadomiłem sobie, że już dawno nie ułożyłem żadnego planu, nie podjąłem ważnej decyzji, nie wyznaczyłem jakiegokolwiek istotnego celu! Życie w depresji sprowadzało się do miernej egzystencji, gdy nawet radosne chwile nie potrafią cieszyć. Najgorsze były te czarne myśli towarzyszące mi nieustannie.

Doszedłem do wniosku, że jest wiele rzeczy w moim życiu, które mi się nie podobają. Brak dziewczyny, nielubiana praca, kiepski wygląd i kilka innych. Część z nich zapewne była spowodowana przez depresję, część do niej może się przyczyniała. To nie było najistotniejsze. Po latach depresji moje życie było jak wyblakły kawałek papieru bez wyraźnego kształtu. Oczywiście nie miałem wtedy pojęcia, jak to zmienić. Pomyślałem sobie, że gdybym choć 1/3 czasu poświęcał nie na pograżaniu się w depresyjnych myślach, ale na planowaniu i próbach zmiany czegoś w moim życiu, to naprawdę sporo rzeczy mogłoby wyglądać zupełnie inaczej.

Tak powstały podwaliny mojego osobistego planu ataku na depresję. Wiedziałem, że choroba zabrała mi zdolność planowania, osiągania sukcesów, życia pełną pierśią. Postanowiłem podmienić możliwie dużo negatywnych, depresyjnych myśli i zastąpić je myślami o swoich celach, planach, marzeniach.

Dlaczego po prostu nie próbowałem zastąpić negatywnego myślenia pozytywnym? Próbowałem, ale nie przynosiło to praktycznie żadnych efektów. Oczywiście

w przypadku innych osób może to zadziałać i na pewno pozytywne myślenie jest dobrym nawykiem. Jednak dla osoby w depresji nie wydaje się skutecznym rozwiązaniem. Jako dodatek – jak najbardziej. Jako lek na wszystkie smutki – raczej nie.

Z drugiej strony skupienie się na konkretnych celach i podjęcie próby ich osiągnięcia skuteczniej odciągało mnie od szarej rzeczywistości w depresji. Może nie działało to zawsze i były dni, że po prostu nie miałem sił i chęci skupić się na jakimkolwiek celu, jednak powoli wytworzyłem nawyk skupiania się na przyszłości, na swoich planach i marzeniach. Tak, okazało się, że mam mniejsze czy większe ambicje i marzenia, tylko zupełnie o nich zapomniałem z powodu depresji.

Podczas terapii możesz swobodnie porozmawiać o swoich problemach, powiedzieć na głos, jak źle się czujesz. Jednak terapia to raptem godzina tygodniowo (przeważnie). Przez resztę tygodnia jesteś pozostawiony sam sobie i musisz dobrze wykorzystać ten czas, by wyrzucić ze swojej rzeczywistości jak najwięcej depresyjnych myśli. I taki był właśnie mój plan ataku na depresję.

II. Dobry plan to podstawa

Kiedyś nie wiedziałem, jak trudne jest planowanie swoich działań. Nawet gdy podjąłem decyzję, trzeba było zacząć działać. Chcę się pozbyć depresji ze swojego życia. Ale co robić? Jakie kroki po kolei wykonać? Rozpisać to na kartce czy komputerze?



CIACH -----

5 UNIKAMY PRZESZKÓD

I. Odbierz ten telefon!

Swego czasu telefon komórkowy wydawał mi się diabelskim wynalazkiem. Ludzie dzwoniли i pisali, zamiast zostawić mnie w spokoju. Nie chciałem z nikim rozmawiać, a pomimo to dzwonił bardzo często. Szatański wynalazek! Jak się później dowiedziałem, osoby z depresją często reagują w ten sposób. Pomimo że są zaszyci w spokojnym miejscu z dala od ludzi, ci nadal mogą znaleźć ich za pomocą telefonu.

Często domyślałem się, po co dzwoniли. W soboty znajomi wychodzili na imprezy, koncerty albo do baru. Nie miałem ochoty, więc przeważnie nie odbierałem. Kolega, którego urodziny były niedługo, dzwonił z zaproszeniem. Nie chciałem iść na imprezę, więc nie odbierałem.

Po dłuższym czasie telefon dzwonił coraz rzadziej, aż w końcu poza telefonami z call center oferującymi kolejną promocję miałem spokój. Telefon milczał. Zostałem sam, pogrążony w swoich mrocznych klimatach. Cieszyłem się, że nie muszę nigdzie iść i udawać, że wszystko jest OK.

Jeśli również Tobie zdarzają się podobne zachowania, to musisz je zmienić. Łatwo powiedzieć, prawda? Podpowiem Ci, co ja zrobiłem. Wiedziałem, że chcę walczyć z depresją, to był mój cel, rozpisałem konieczne kroki. Dodałem do nich następujący krok: „Zawsze odbieram telefon”.

Bez wyjątku. No, może nie podczas mszy, ale nie zostawiłem miejsca na wymówki. Jeśli ktoś dzwonił, odbierałem. Początkowo czułem mocny, wewnętrzny opór przed takim działaniem, bo przecież nie czułem się wiele lepiej niż kiedyś. Nie miałem najmniejszej ochoty z nikim rozmawiać. Mimo to odbierałem telefon i później było już łatwiej. Trochę musiałem naciągać fakty, mówiłem, że u mnie raczej wszystko gra, że jest w porządku. Okazało się, że te rozmowy nie były tak tragiczne. Nawet moi przyjaciele byli zaskoczeni, że nagle zacząłem odbierać. Zauważyli zmianę.

Odbieranie telefonów doprowadziło do tego, że zaczęła się zmieniać moja aktywność towarzyska. Częściej gdzieś wychodziłem, co z początku też nie było zbyt łatwe. Byłem też na bieżąco z sukcesami i problemami przyjaciół. Czasem udało mi się nawet doradzić coś mądrego. Wychodziło na to, że do czegoś się przydadę.

Bardzo łatwo odciąć się od przyjaciół i świata. Wystarczy nie odbierać telefonów albo nawet go nie włączać. W dłuższej perspektywie niesie to jednak ze sobą bardzo destrukcyjne zachowania, które tylko wzmacniają depresję. Nie chce Ci się z nikim rozmawiać, więc nie odbierasz. Później jednak rośnie w Tobie uczucie osamotnienia, opuszczenia przez ludzi, choć wina leży po Twojej stronie, bo sam sabotowałeś kontakty z bliskimi osobami.

Odbudowa takich kontaktów jest później bardzo trudna, ale nie niemożliwa. Jeśli przez dłuższy czas unikałeś przyjaciół, zawsze możesz w końcu odebrać telefon lub samemu zadzwonić i po prostu przeprosić. Nie musisz tłumaczyć, że to przez depresję. Możesz powiedzieć, że wpadłeś w dołek, miałeś trochę trudności z tym a tym i jakoś się zamknąłeś razem z problemami. Ale teraz chętnie byś to zmienił.

Żaden przyjaciel nie skreślił Cię na zawsze! Powrót stale jest możliwy!



CIACH

II. Zburz ten mur! Zdradziecka strefa komfortu

Strefa komfortu i depresja? Niestety te dwie rzeczy łączą się nierozdzielnie ze sobą, działając na korzyść depresji i ułatwiając jej zadanie.

Czym w ogóle jest strefa komfortu? Najprościej mówiąc, to zbiór miejsc i zachowań, które dają Ci poczucie bezpieczeństwa. Każdy człowiek, nawet zdrowy, ma swoją strefę komfortu. Dla jednych jest ona bardzo szeroka i np. wystąpienia publiczne czy aktywność społeczna nie stanowią żadnego problemu i przychodzą im naturalnie. To dlatego, że te zachowania są dla nich częścią strefy komfortu, nie budzą w nich strachu czy obawy.

Dla innej osoby publiczne przemówienia, nawet zabranie głosu w dyskusji w małym gronie, jest doświadczeniem, którego będzie unikać za wszelką cenę, gdyż mieści się daleko poza strefą komfortu. Każde wystąpienie wywołuje w tej osobie negatywne odczucia, których stara się za wszelką cenę uniknąć.

Osoby z depresją tworzą bardzo specyficzną strefę komfortu, której rozmiar ograniczony jest przez depresję. Chorzy bardzo często mają zbyt negatywne zdanie na swój temat. Zaniżanie opinii o swoich możliwościach powoduje, że rozmiar

strefy komfortu drastycznie się kurczy, a depresja przybiera na sile. To zaś, razem wzięte, wywołuje zjawisko kuli śnieżnej. Mamy gorsze mniemanie o sobie, więc podejmujemy mniejsze ryzyko lub nie podejmujemy go wcale. Dotyczy to wszystkich obszarów naszego życia, dlatego tak nagle wszystko zaczyna się rozpadać w naszym życiu.

Brak odpowiedzi na wysłane CV utwierdza nas w przekonaniu, że jesteśmy do niczego, więc wysyłamy CV na niższe stanowiska bądź w ogóle zaprzestajemy prób poszukiwania pracy. Czujemy przygnębienie, bo dręczy nas samotność. Nie chodzimy jednak na randki, bo uważamy, że sobie nie poradzimy i skończą się one katastrofą.

Te samoograniczające przekonania są cementem naszej strefy komfortu.

Czujemy się coraz bardziej nieszczęśliwi, bo nasza strefa komfortu się kurczy i nie pozwala nam dokonać zmian na lepsze. Ogranicza to również miejsca, w jakich przebywamy. Najczęściej zamykamy się w czterech kątach domu, niechętnie go opuszczając. Dodatkowo droga do pracy, sama praca i kilka ulubionych sklepów spożywczych mogą być włączone w naszą strefę komfortu. Jednak każde wyjście poza znane nam miejsca łączy się z uczuciami strachu, niepewności i zagrożenia. Zrobimy wiele, by unikać tych miejsc i obcych ludzi, dlatego najbardziej komfortowo czujemy się w domu zamknięci sami ze sobą. Stąd też zresztą wzięła się nazwa tego terminu – strefa komfortu to po prostu miejsce i otoczenie, w którym nie towarzyszą nam negatywne uczucia strachu i zagrożenia.

Każdy samemu wyznacza własną strefę komfortu, dlatego mogą się one bardzo różnić od siebie. Łatwo możesz sobie uświadomić, gdzie leżą granice Twojej strefy. Przypomnij sobie, które wydarzenia wywołują w Tobie uczucie lęku, jakie zachowania sprawiają Ci trudność. Rozmowa z obcą osobą? Przebywanie w zatłoczonych miejscach? Rozmowa kwalifikacyjna? Zastanów się przez chwilę, co składa się na Twoją strefę komfortu.

Depresja podstępnie wpisała się w Twoje ograniczenia, powodując, że nie żyjesz nawet na połowę swoich możliwości. Często już samo to jest powodem poważnego przygnębienia. Marzenia o lepszej pracy, sukcesach w ulubionej dziedzinie, kupnie wymarzonej rzeczy pozostają cały czas jedynie marzeniami. Jesteś przekonany, że nie uda Ci się ich spełnić, więc ostatecznie sama myśl o marzeniach tylko pogłębia negatywne emocje. Gdzieś w głębi wiesz, że aby je osiągnąć, musiałbyś całkowicie wyjść poza strefę komfortu, a już myślenie o tym jest bardzo nieprzyjemne.

Aby pokonać depresję, trzeba poszerzać swoją strefę komfortu!

Mało komu udaje się naraz pokonać wszystkie swoje ograniczające przekonania. Może się to jednak powieść, jeśli zastosujemy metodę małych kroków. Aby w ogóle zacząć, trzeba wiedzieć, gdzie leżą granice naszej strefy. Wtedy można się zastanowić, w który punkt uderzyć najpierw. Możemy zapisać to jako swój cel i zacząć do niego dążyć.



CIACH -----

Następnym razem, gdy poczujesz wewnętrzny niepokój przed przekroczeniem granicy swojej strefy komfortu, nie cofaj się od razu, tylko zrób mały krok naprzód. Boisz się przemawiać przed stuosobową widownią? Zaczynaj od przemawiania dla kilku osób. Boisz się iść na randkę? Zaczynaj od prostych rozmów np. z obsługą w sklepach odzieżowych. Gdy już zrobisz taki krok naprzód, zobaczysz, że nie dzieje się nic strasznego. Będziesz gotowy na następny krok!

Jeśli Twoja strefa komfortu wzmacnia Twoją depresję, warto zacząć rozszerzać strefę komfortu na zasadzie małych kroków i niespiesznego poruszania się do przodu, a nie uciekania do środka swojej strefy! Nikt nie zrobi tego za Ciebie! Musisz być świadomy, gdzie leżą granice Twojej strefy komfortu, i znaleźć w sobie odwagę, by zrobić mały krok naprzód! Możesz śmiało wpisać to do swojego notesu z celami!



CIACH -----

ZAKOŃCZENIE

Mnie się udało. Depresja jest już dla mnie jedynie złym wspomnieniem i mam nadzieję, że nigdy nie stanie się na powrót moją codziennością. Jestem świadom, że zdarzają się nawroty depresji. Jeśli coś takiego również mi by się przytrafiło, podejmę walkę i skorzystam z każdej możliwej pomocy. Życie jest zbyt piękne, by marnować je na pozostawaniu w mroku.

Czy mój przypadek był szczególnie ciężki? Nie warto się licytować w tym miejscu jak chorzy w kolejce do lekarza, którzy uwielbiają się klócić, kto bardziej cierpi. Depresja to depresja. Każdy chory odczuwa przygnębiecie, brakuje mu sensu życia. Wpływa to destrukcyjnie na jego życie.

Są szczególnie ciężkie przypadki depresji – należą do nich zwłaszcza te wywołane stratą kogoś z rodziny lub diagnozą śmiertelnej choroby. Chciałbym móc pomóc wszystkim osobom w takich sytuacjach. Niestety, wymaga to profesjonalnego wsparcia. Jeżeli i Ciebie spotkało nieszczęście, musisz samemu rozważyć, czy udać się po taką pomoc, o czym pisałem na samym wstępie. Medycyna poszła znacznie do przodu, a leki połączone z regularnymi sesjami przynoszą pozytywne skutki.

Niezależnie od powodów depresji, od jej zaawansowania czy siły warto uświadomić sobie jedną rzecz: **to Ty toczysz walkę z depresją!** Jasne, wsparcie terapeuty czy przyjmowanie leków jest na pewno pomocne, ale depresja to nie przeziębienie, z którym poradzi sobie układ odpornościowy jedynie przy pomocy leków. Nie jest to także chory wyrostek, który można usunąć podczas prostego zabiegu.

Walka z depresją, zmaganie się z jej negatywnym wpływem na życie – wszystko to dotyczy wyłącznie Ciebie. Dlatego tak ważne jest, byś to Ty podjął decyzję, że chcesz się pozbyć depresji ze swojego życia! Bez tego ważnego kroku dalsza podróż może być bardzo karkołomna.

W dalszych etapach również musisz podejmować ważne decyzje. O pomocy terapeutycznej, o konieczności zmiany trybu życia, odstawieniu używek, szukaniu celów, za którymi chcesz podążać, nierozpaczaniu o przeszłości... O wszystkim tym wcześniej pisałem i uważam, że zastosowanie się do omówionych kroków może drastycznie zmienić Twoje życie. Mogę jednak mówić tylko za siebie: moje życie zmieniło się na lepsze, dlatego postanowiłem podzielić się działaniami, które mi pomogły.

Na pewno żadne z przedstawionych działań Ci nie zaszkodzi, więc czemu nie spróbować? Wiem, ciężko znaleźć motywację. Jak pisałem wcześniej, na początku

czasem trzeba się zmusić, by później łatwiej podejmować rękawicę. Samo podjęcie decyzji o rozpoczęciu walki z depresją otwiera drzwi do nowych możliwości. W końcu już tę decyzję podjąłeś: kupiłeś ten poradnik, szukasz odpowiedzi.

Teraz już tylko nadaj swojej decyzji rzeczywistą postać: zapisz cele na kartce. Zrób krok do przodu! Wyjedź na weekend w góry. Przeanalizuj swoje życie. Określ, czego chcesz, podejmij decyzje. Nie, nie jest łatwo, momentami na pewno będzie bardzo ciężko. Warto jednak walczyć o życie na 100% swoich możliwości!

Z całego serca życzę Ci powodzenia!

Daniel Sikorski

To był tylko FRAGMENT eBooka. Masz ochotę na więcej?

➔ [Zamów pełną wersję eBooka](#)
Jak pokonać depresję

Lekarz mówi, że wyniki są znakomite, ale Ty nie masz energii i chęci do życia? Jesień dawno minęła, a ponury nastrój nadal Cię nie opuszcza?

Jeżeli też bezskutecznie zmagasz się z depresją, poznaj historię człowieka, który pokonał tę chorobę. Bez lekarstw. Bez pomocy lekarzy. Autor nie ma dyplomu z medycyny ani skończonej specjalizacji w leczeniu depresji, ale ma coś znacznie cenniejszego: doświadczenie w zwycięskiej w walce z tą wyniszczającą chorobą. Dzięki tej książce zobaczysz, jak skutecznie pokonać depresję bez kosztownej pomocy specjalistów!

Staw czoło depresji już dziś i zacznij na nowo czerpać radość z życia!

Jeżeli i Ty:

- nie masz chęci do życia i każdego dnia zmuszasz się, by wstać z łóżka,
- dotychczasowe zajęcia nie sprawiają Ci przyjemności,
- nieustannie czujesz przygnębienie, apatię i znużenie,
- cierpisz na bezsensowność, zmniejszony apetyt (lub wyjątkowe łaknienie),
- a zwłaszcza miewasz myśli samobójcze
- a do tego masz w sobie żyłkę ryzykanta, a inwestowanie to Twoja pasja

– pozwól sobie pomóc i nie zdręczaj się dłużej! W eBooku ➔ *Jak pokonać depresję* znajdziesz sprawdzone przez autora sposoby na walkę z depresją.

➔ [Zamów pełną wersję eBooka](#)
Jak pokonać depresję



