

## КОРОЛЕВСКАЯ АКАДЕМИЯ НАУК

ДЕПАРТАМЕНТ ВЫСШИХ ЗНАНИЙ  
НИИ Мозга и Искусственного Интеллекта

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА  
Русскоязычная электронная версия

### ОСЕННЮЮ ДЕПРЕССИЮ ОДОЛЕЕМ ВЕСЕЛО

С каждой осенью психологи все громче говорят о депрессии - состоянии, к которому особенно склонен homo sapiens двадцать первого века. Оказывается, мы в своем мировосприятии отдаляемся от Пушкина, черпающего в этом времени года вдохновение и силы. Причины угнетенного состояния, практически одновременно охватывающего добрую половину нашей (и не только) страны, до сих пор не ясны. Зато более оптимистично выглядит картина методов борьбы с недугом. Если нет возможности переехать в места отдаленные, где вместо осени и зимы круглогодично царит если не лето, то хотя бы весна, можно "лечиться" рядышком, прибегая к нехитрым приемам.

#### **Подвигай... мебелью**

В отличие от чисто женской аксиомы: "Хочешь изменить жизнь к лучшему - измени прическу", - утверждение о перестановке мебели для налаживания бытия не разделяет по половому признаку "депрессантов". Можно кардинально сменить обстановку, расставив все по законам фэн-шуй, и выкарабкаться из уныния благодаря хлынувшим потокам энергии успеха, денег, любви. Можно просто дополнить интерьер какими-нибудь мелкими радующими глаз деталями. Забавные картинки, милые статуэтки, подушки, облаченные в яркие наволочки – то, что надо. В довершение квартирного пейзажа было бы неплохо запастись живыми цветами. Расставленные на подоконнике, они скроют от ваших глаз печальную панораму увядающей природы.

#### **Вспомни все об отпуске**

Надвигающуюся меланхолию можно упредить, хотя бы недельку живя не будущим, а прошлым. Вспомните летний отпуск, все самое хорошее и светлое, что в нем произошло. А поскольку человек - существо, способное сфабриковать неправду, а потом в нее же свято поверить, не запрещается немножко приукрасить реальные обстоятельства. Помощником в выстраивании логической цепочки: пляж - море - Аполлон (возможны и другие варианты, например: деревня - речка - рыбалка) станут фото.

Единственный случай, когда не следует копаться в воспоминаниях об отпуске - если вы во время долгожданного "передыха" делали ремонт. Это только усугубит депрессию.

#### **Смотри мимо телевизора**

Странная вещь получается - аппарат, придуманный для увеселения, часто способствует ухудшению настроения. Особенно тяжело на душе после просмотра обычных выпусков новостей. Там убили, там взорвали, тех одолевают наводнения, а других засухи и пожары - смотреть новости без платочка и валерьяновых капель просто невозможно. А если в очередном бразильском "мыле" Пабло бросил Хуаниту, то вообще.

Из этого следует, что от просмотра ТВ, хотя бы на время "эпидемии тоски и печали", следует воздержаться. Для надежности рекомендуется отвернуть телевизор к стенке, а пульт закопать в огороде.

### **Смени гардеробчик**

Наши сознательные и чрезвычайно практичные соотечественники спешат пополнить свой гардероб к предстоящим похолоданиям, дождичкам, пробирающим ветрам. И по непонятным причинам запасаются вещами, соответствующими по цвету ноябрьскому пейзажу, т.е. с максимальным употреблением серого и черного цветов. Разве есть закон или правила, согласно которым осенью нельзя носить одежду пестрых расцветок? Поэтому можно "лечиться" при помощи цветотерапии. Если розовые сапоги, желтый плащ, салатные джинсы для вас слишком радикальны, попробуйте разбавить темную палитру с помощью аксессуаров. Даже обычный оранжевый шарф способен поднять настроение не только своему хозяину, но и окружающим.

### **Заведи кого-нибудь**

Лучшие друзья человека по совместительству являются и лучшими антидепрессантами. Желательное условие - чтобы зверь был подобран на улице. Тогда дополнительно будет согревать чувство, что вы не только сами излечиваетесь от осеннего сплина, но и помогли избежать его другому, пусть и четырехлапому существу. Хотя этот вариант подходит разве что для кошек и собак, поскольку подобрать на улице хомячка или поймать в луже рыбок представляется маловероятным. В благодарность зверюшка будет жевать шнурки, царапать обои, грызть мебель... И на здоровье, потому что все это мелочи по сравнению с тем, что рядом всегда будет теплый комочек, готовый одним своим видом развеять даже самую запущенную хандру.

### **Найди хобби**

Коллекционирование марок и вязание спицами во внимание не принимаются, поскольку действительно занимают (а порой просто убивают) много времени, а коэффициент их полезного действия в XXI веке равен практически нулю. Современное хобби должно не просто организовывать досуг, но и быть редким, занятным; таким, чтобы при упоминании о нем глаза вашего собеседника увеличивались как минимум в два раза. Не от ужаса, конечно, а от удивления. Запишитесь на курсы управления вертолетом, кружок танца живота на раскаленных углях или экспедицию по поимке Лохнесского чудовища - и вам просто не останется времени, чтобы думать о какой-то осенней депрессии.