

## 50 נוגדני דיכאון:



1. אתה לא לבד. את לא לבד. כולנו קצת ככה. את לא משוגעת.
2. לנהל את זה. לטפל בזה עכשיו. בעצמך. לקחת פיקוד על זה.
3. לא לעמוד ורק לתת לזה להיות. לא להיות פאסיבי. לעשות מעשים.
4. לענות למחשבות. מה לענות? יהיה בסדר! זה יעבור. זה זמני. יהיה אור בקצה המנהרה. יש להאמין שהפעם ייכנסו בהם. האמריקאים איתנו. יש לנו 200 פצצות אטום. יש לנו עם מאוחד עכשיו עם רוח של אריות. יש סיכונים, אבל זה לא אומר שהם יקרו כל התרחישים. כל דקה שאני חי זה נס. תודה על זה.
5. כל פעם שמחשבה באה, להגיד למוח סתום! ומיד לעזור לאחרים. לרשום משהו מעודד. לעשות פלקט. לרשום פוסט. להרים טלפון למישהו. להרים למישהו בקבוצת וואטס אפ. פחות להתרכז בך, יותר באחרים. רק באחרים. להרים להרים להרים. לברוח מהדיכאון, כדי לטפל באחרים.
6. לתת לו שעה. להקצות לו שעה. מנוחה. לישון. דמעות. ריסוק. ואז מקלחת! ריענון. החלפת בגדים.
7. ביגוד צבעוני קל + כפכפים או נעלי ספורט מחזקות, לסירוגין.
8. בושם
9. גברים - להתגלח! לא להשאיר זקן. להיות עירניים / פרשים.
10. מוזיקה לא דכאונית. המוזיקה הרדיו הורגת כרגע. לשמוע דברים מרימים.
11. דייאטת טלוויזיה. כמה דקות כל פעם, ולסגור. לסגור. ולעשות משהו לאחרים.
12. לתפוס ת'ראש של מנהיגות. מנהיגה. אני מנהיג את סביבתי למקום טוב. את משפחתי. חבריי.
13. לענות יותר חזק לטלפון. בטון חזק. שמשדר אופטימיות. לעשות הפוך על הפוך.
14. לנשום מלא מלא מלא בכל סוג: פפפ, תססס, האאא, המממ.
15. להזדקף 1000 פעם ביום. לשבת זקוף. לעמוד זקוף.
16. שטיפת פנים מהמים של הברז
17. שלוש מקלחות ביום: בוקר, צהרים, ערב.
18. קפה הפוך בחוץ ל 20 דקות.
19. להסתובב בקניון 15 דקות, רק כדי להרגיש רבע שפוי.

20. הומור שחור. מותר! עם מי שזה מתאים לו. לצחוק על החרא.
21. חיבוקים. מלא. וארוכים. להתרפק על כל חיבוק.
22. פלוסינג. חוט דנטלי. שטיפת שיניים.
23. דובי בסלון. על הספה. ולחבק אותו כשרואים טלוויזיה.
24. פרחים בבית. לגזור משהו קטן מהשדה ליד הבית, ולשים בבקבוק.
25. אור. יותר אור. לפתוח תריסים. להסיט ווילונות. אור. ורוח. אוויר.
26. לא להגיד מילים כאלה כבודות כמו "רק בשורות טובות" שיש בזה קצת דיכאון. במקום זה להגיד: ביחד ננצח! אנחנו ננצח את זה! יישר כוח! חזק ואמץ.
27. בשום מקרה לא ליפול עוד יותר למצב "בטטת כורסא". לעוף להתנדב.
28. די לילל. די לקטר. די להיות תולעת מיללת. תפסיק לוותר לעצמך. המצב שלך פי אלף יותר טוב מאחרים שנמצאים בקרב כרגע או אחרים שאיבדו. תפסיקי/ לוותר לעצמך ותעמוד על הרגלים! זה מה שמצופה ממך כרגע.
29. לקלל. קללה עסיסית. לקלל את החרא של המצב הזה. חופשי.
30. לירוק. לירוק לאט/להנזיל רוק, על הרצפה בבית, ואחרי זה לנקות. זה משחרר פחד.
31. להישען על הקיר במקלחת, ולתת למים על העורף לנקות לך ת'חרא.
32. לשים כרית כבדה על העיניים, שיירגעו. חושך + משקל על מצח ועיניים, מרגיע.
33. לצלם תמונה שלך עם אהבה בעיניים, להוסיף משפט, ולשלול לבת/בן זוג שלך.
34. להתעצבן! לקחת את כל העצבים שיש לך על המצב הזה, ולהוציא אותם בפוסט נוקב, או פוסט מעודד, או לחבק אנשים, או להרים אנשים בעבודה. כעס = דלק לשינוי.
35. לקחת את הילדה שלך לגלידה.
36. לעשות לק / ציפורניים / תספורת חדשה
37. ספורט. שחיה. הליכה. ריצה. עם מישהו! לא לבד. ולעשות ספרינטים שמוצאים את החרא יותר טוב.
38. לזכור שבכל מקרה אנחנו בדרך לקבר, עוד שנה / 40 שנה לא משנה. ואין חוקים. אי אפשר לדעת. אז זה המצב. וליהנות מכל דקה. מה שיש - תודה.

39. עוגת קראנץ' שוקולד.
40. לא לדבר עם חבר מדכא / מוריד / דיכאוני / שלילי / קר / מעצבן / דביל
41. לא להיות רציני מדי. גם ככה הכל זמני פה.
42. כדורים. זמנית זה לא רע. זה תמיכה זמנית.
43. לדבר עם מישהו חזק. כמוני. 0544-346494. בוואטס אפ.
44. מרק עוף = חמלה וחיבוק
45. שוקו = חמלה וחיבוק
46. טוסט גבינה צהובה
47. קומדיה מטומטמת שראית כבר. לראות שוב. בחינם. ב.VOD
48. לחפור פחות לילדים. הם חמודים. אתה הבעיה.
49. תרגיע עם האלכוהול וה-וויד/סמים. זו עליה וירידה. זו בריחה מטיפול במחשבות ובגוף. אותה סטלה יש מספורט, כתיבה. תרומה, עידוד של אחרים, מוזיקה, הרפייה.
50. די להגיד מסרים דיכאוניים לחברה בעבודה ולדכא גם אותם. תעצור/י תעצמך שניה. המצב שלך יחסית דבש בד"כ מול כאלה שאיבדו והם ב-הכי נורא של החיים. תנער תעצמך. אתה מוריד לכולם וזה לא פייר. תתחשלי/י.