

Что делать, если вы в депрессии? Читать занимательную книжицу

В книжке простым языком написано, а вернее нарисовано то, что происходит с человеком, когда он оказывается под воздействием психического расстройства — депрессии. Мы часто употребляем это слово в обычной жизни, подразумевая под ним обычную усталость от тяжёлого дня или плохое настроение после ссоры с близкими. Поэтому на деле, если человек действительно заболевает, то чаще сталкивается со словами: «Перестать хандрить, есть люди, кому похуже» и прочими неубедительными «утешениями», которые вряд ли могут помочь.

Но другие люди не видят гири,
поэтому часто говорят так:



16

Саша Скочиленко родилась и выросла в Санкт-Петербурге. Училась режиссуре в театральной академии, шла на красный диплом, но на последнем курсе забрала документы. Сейчас учится на первом курсе бакалавриата в СПбГУ, много работает: снимает и монтирует репортажи и видеолекции для разных изданий.

Эту девочку зовут
Саша.



У неё много друзей, хорошая семья и работа, которая ей нравится.

Она хорошо выглядит. Некоторые люди даже говорят, что она красива.

У неё есть всё для того, чтобы чувствовать себя счастливой

2

В книге, которая появилась довольно спонтанно, Саше удалось показать понятные и знакомые стадии болезни, а главное, объяснить, что же делать, если у твоего друга действительно депрессия.

— Мой хороший друг года два назад сказал мне, — рассказала Саша в интервью lookt.ru, — что когда ему стало плохо, он первым делом пошёл в книжный магазин и хотел найти какую-то доступную и простую литературу по этому поводу. Но на полке с популярной психологией он нашёл только книги типа «Как найти парня» или «10 лёгких способов, как развестись с женой»... Мы вообще много обсуждали эту проблему тогда, например то, как сложно объяснить людям, почему тебе нужен отпуск, почему ты не хочешь общаться и т.д. И тогда, я помню, что нарисовала первые 4 страницы комикса — просто так для себя и для друзей, потом забросила. Месяц назад мы с ним снова говорили по этому поводу, он спросил, рисую ли я дальше, ну, я села и нарисовала всё остальное.

Когда же [Книга о депрессии](#) оказалась в сети, то на автора обрушился град лайков, репостов и благодарностей. И это подтолкнуло Сашу отпечатать книгу.

Если вы
хотите помочь,
то лучше...

подбодрите



Всё
будет
хорошо!
Даже
если сейчас
ты в это
не веришь

Отнеситесь
с пониманием



Я могу понять,
что ты
чувствуешь
сейчас



похвалите



Ты — сильный
человек!
Ты справишься

24

— Дорогие друзья, с того момента, как я закончила рисовать последнюю страницу своей книги, я стала мечтать о том, чтобы она была опубликована — на настоящей бумаге, с красочными иллюстрациями и в красивой обложке, — пишет Саша, — потому что главная цель этой книги — не просто рассказать о себе, а показать людям, что они не одиноки в своей проблеме, что есть люди, которые испытывают подобные переживания, чтобы наглядно и очень просто показать родным и близким человека с депрессией, что чувствует их друг или родственник. Репосты с моей книгой, сколько бы много их ни было, сгинут через несколько дней под общим слоем огромного информационного потока, а потребность в понимании останется.

Саша не хочет собирать деньги на издание книги с помощью людей, которым хочет помочь. Поэтому ребята из современной типографии [«Времена меняются»](#) готовы помочь издать эту книгу. Суть типографии в том, что они издают книги, которые набирают больше всего одобрительных комментариев. Поэтому, если вдруг вам понравилась книга и вы хотите видеть её изданной, напишите комментарий в теме об [этой книге](#).