



Читання — це захоплюючий, пізнавальний і доступний практично кожному вид діяльності. Він дарує нам світорозуміння, досвід інших людей, розвиває пам'ять і мислення, вчить любити, прощати, співпереживати, оцінювати вчинки і аналізувати дії. Та головне — відкриває нам очі на світ, на пізнання самих себе. Більш того, **книга здатна активно впливати на емоційний стан людини. А отже, може стати ефективним способом подолання депресії**

Російський класик Максим Горький вважав книгу вірним помічником під час пригнічених станів, депресій, від яких він неодноразово страждав у юності. Про свої переживання він пише так: *«Страх перед життям був добре випробуваний мною; тепер я називаю цей страх «страхом сліпого». Я позбувся цього страху після того, як зрозумів, що люди не настільки злі, як просто неосвічені, і що не вони і не життя лякає мене, а переляканий я своєю соціальною та різного роду малограмотністю, власною беззахисністю, обеззброєністю перед життям»* . Письменник говорить про те, що його недостатня поінформованість про навколишній світ і про себе самого породила страх до життя, який виявився просто ілюзією. **Насправді ж, як визнає Горький, всьому виною була його «соціальна малограмотність», тобто елементарне нерозуміння життя, викликане браком знань про нього. Яким же чином заповнити цей недолік? Відповідь приходиться сама по собі: читанням книг.**

Під час депресії читання не лише відволікає від нав'язливих думок, але й допомагає в наступному. По-перше, людина збагачується знаннями, які допомагають їй у вирішенні своїх внутрішніх конфліктів. Адже часто зовнішні проблеми є лише результатом наших власних негативних думок. А, по-друге, нові відомості, почерпнуті з книги, роблять людину цікавим співрозмовником в очах оточуючих. Яким же чином читання допомагає вирішити свої внутрішні конфлікти? Ось цікавий приклад із життя того ж Горького. Він пише: *«Мій дід був жорстокий і скупий, але я не бачив, не розумів його так добре, допоки не прочитав роман Бальзака «Євгенія Гранде». Батько Євгенії, старий Гранде, — теж скупий, жорстокий і взагалі схожий на мого діда, але він — дурніший і не такий цікавий, як мій дід. Від цього порівняння з французом російський старий, котрого я не любив, виграв і виріс. Це було великим відкриттям —*

книга має здатність розповідати мені про людину те, чого я не бачу, не знаю в ній»

. Так само, як книга може відкрити нам новий погляд на людину, вона може відкрити новий погляд на ситуацію і навіть на себе самого

.

Спілкування з книгою — це неначе спілкування з мудрим психологом, де, здавалося б, ми слухаємо, тобто, читаємо, але в той же час в наших головах відбувається уявний діалог. Аналізуючи прочитане, ми задаємося питаннями: чому той чи інший персонаж вчинив саме так? Думаємо над тим, як би на його місці вчинили ми, що б ми відчували. Таким чином, ми вчимося на прикладах із книг пізнавати психологію різних людей. А знання психології допомагає людині орієнтуватися в житті, надає впевненості в собі, допомагає краще розуміти те, що відбувається, що оточує людину на різних етапах її життя. Окрім того, книги мають значний вплив на наші моральні орієнтири і духовний розвиток. **Перечитуючи в зрілому віці ті твори, які людина читала в юності, вона розуміє, що підсвідомо ввібрала в себе якості своїх улюблених героїв і розвинула їх вже у своїй книзі життя.**

Книга наповнює людину позитивними емоціями. Якщо ви перебуваєте в пригніченому стані, книга допоможе підняти настрій і побороти смуток. Позитивні твори, автори яких володіють дотепністю, тонким гумором, допоможуть переключитися на добрі думки, посміятися і розслабитися. Візьміть, приміром, новели О. Генрі, які славляться своїм гумором та несподіваними розв'язками.

Вирішуючи, яку книгу вибрати, постарайтеся хоча б мінімально визначити: чого ви від неї очікуєте, які ваші загальні переваги. Людям, які жадають стану внутрішнього комфорту та гармонії, і тим, кого хвилюють глибокі життєві питання, під час депресії можна порадити почитати такі книги: Ентоні Де Мелло — «Усвідомлення», Мирослав Дочинець

— «Вічник», Анастасія Нових — «Сенсей». Тим же, хто віддає перевагу фантастиці, підійдуть серії книг Романа Злотникова та Василя Головачова, книги Генрі Лайон Олді. Універсальними для будь-якого читача є твори класиків М. С. Лескова, В. Пікуля, Л. М. Толстого. Добре також читати вірші та казки — вони досить яскраво і доступно передають настрої і добрі емоції. Причому не лише будь-які — з дитинства, народні, а й сучасні. Наприклад, Л. Філатова «Про Федота-стрільця...» За бажанням можна взяти книгу, яку ви вже читали раніше, і яка асоціюється у вас з гарними спогадами і почуттями. Занурившись у неї, ви знову відчуєте приємну атмосферу, в якій вам буде легше скерувати свої думки в позитивне русло.

Варто визнати, що під час депресії досить складно змусити себе робити що-небудь. Може здаватися, що апатія і небажання справлятися з елементарними побутовими завданнями повністю заволоділи вами. Але насправді це не так. **Якою б глибокою не була депресія, в людині завжди є сили взяти свій стан під контроль і спрямувати свою енергію в корисне русло. Адже людині з народження дано невід'ємне право Вибору.** Зробивши над собою зусилля і взявши в руки книгу, людина тим самим робить величезний крок до подолання свого пригніченого стану. Оскільки книга допоможе їй не тільки знайти знання, а й переключитися на приємний стан, направити думки в позитивне русло.

У Максима Горького є таке мудре висловлювання: *«З глибокою вірою в істину мого переконання я говорю всім: любіть книгу, вона полегшить вам життя, дружньо допоможе розібратися в строкатій і бурхливій плутанині думок, почуттів, подій; вона навчить вас поважати людину і самих себе, вона окрилює розум і серце почуттям любові до світу, до людини!»* . Читаючи, ми допомагаємо

самі собі впоратися з депресією, оскільки стимулюємо свої хороші емоції, позитивні почуття. З давніх-давен відомо:

«Чому людина віддає більше уваги — те й домінує в її житті». Тому, намагаючись віддавати увагу позитивним думкам, ми тим самим збільшуємо кількість позитивних моментів в нашому житті і вчимося бачити світ з позитивного боку. Тож приємного вам читання!

Ганна Дубровська,
учасниця Міжнародної громадської організації «ЛАГОДА»