

# JAK PŘEKONÁVAT DEPRESE

---

*JAKO DĚTI JSME SE UČILI,  
JAK SI ZAVÁZAT TKANIČKY  
A JEZDIT NA KOLE,  
ALE VĚTŠINA Z NÁS SE NEUČILA NIC  
O ZÁLUDNOSTI ZVLÁDÁNÍ EMOCÍ -  
- ZVLÁŠTĚ SMUTKU A BEZNADĚJE.*

Každý máme občas nějaký „špatný den“. Je však ničující, žije-li někdo den ze dne v panickém strachu. Lidové rčení, že „každý je strůjcem svého štěstí“, platí jen částečně. Vyzkoušená moudrost formulovaná v krátkých pohledech nás chce ujistit, že existuje naděje... Pomoc může přijít z mnoha zdrojů. Jsou tu totiž ostatní lidské bytosti, které nám mohou pomoci a můžeme také prosit – a očekávat – pomoc Boží.

---

*Zpracováno podle edice knížek „Skřítkova pomoc“,  
které vydalo nakladatelství Doron - [www.doron.cz](http://www.doron.cz)*

- \* Dobře se poznáme jen v případě,  
pustíme-li se do boje s potížemi. Místo toho,  
abychom se nechali zastrašit depresí, považujme  
ji za odrazový můstek k osobnímu růstu.
- \* Když si snad myslíš, že ti teče do bot,  
je docela možné, že jen prší. Podívej se na věc  
v širších souvislostech a buď připraven  
přízpůsobit svůj postoj, bude-li třeba.
- \* Když příliš těžké břemeno zničí kola od vozu,  
pomyslíš si asi, že už nemůžeš nic dělat. Ve  
skutečnosti máš ale mnoho možností: shodit kus  
nákladu, víc nafouknout pneumatiky, dojít pro  
pomoc, zdržet dodávku, trochu si odpočinout  
a podívat se na věci z nové perspektivy.
- \* Usiluješ-li stále o větší úspěch, výkon, kontrolu,  
dokonalost a efektivnost, přeceňuješ jejich  
význam stejně jako své vlastní lidské schopnosti.  
Jsi velký tím, kdo jsi, ne tím, co dokážeš.
- \* Nepodceňuj sílu tvořivosti,  
která tě vytrhne ze zamračených dní. Zazpívej si,  
upeč ovocný koláč, namaluj obrázek, slož báseň,  
vyrob ptačí budku.
- \* Neboj se vpustit do svého života Boha.  
S Bohem můžeš snést nesnesitelné. A dokonce  
i ty nejlepší věci života se ještě zlepší.