

## Делиться тем, что есть

Однажды я захотела поделиться тем, как обманываю своего критика и как нахожу ресурсы там, где, казалось бы, сплошь выжженное депрессией поле и трава уже не вырастет. Желание поделиться с другими чем-либо — вещами, услугой, знанием, опытом — очень ресурсное состояние, и если оно появилось, не откладывайте, попробуйте найти способ удовлетворить свою потребность в помощи другим.

Например, я занимаюсь йогой около десяти лет, из них последние шесть лет — с рождения ребенка — с помощью видеоуроков. Однажды поймала себя на желании провести занятие для других, поделиться своей любовью к йоге, ведь она и вправду так здорово работает, несмотря на скептическое или даже отрицательное отношение к ней в нашей культуре и православной традиции. На работе был спортзал с тренажерами, а также ковриками, раздевалкой и даже душем. И никто никогда здесь не проводил занятий, все занимались только на тренажерах, поодиночке, до начала рабочего дня. Эти коврики как будто ждали меня! И я тут же воспользовалась своим внутренним ресурсом (желание + ощущение собственных сил для воплощения) и внешними (зал с доступом до рабочего времени, коврики, раздевалки).

Так вот, я предложила коллегам вести раз в неделю по утрам бесплатные занятия для всех желающих. Идея была воспринята с энтузиазмом, в реальности же до занятий доходило 2–3 человека (это ж надо раньше вставать, а не все такие жаворонки, как я). А то и меньше. Но я не пожалела ни об одном занятии, потому что помимо практики получила благодарность коллег, и их эмоции заряжали меня на сутки вперед. Одна девушка рассказала, как ее подруга, начав подобную практику, доросла до уровня востребованного преподавателя, ей лишь нужно было параллельно окончить курсы по преподаванию йоги. То есть я получила еще и идею по развитию моего желания вести занятия по йоге — идею и одобрение! Это бесценно для человека в депрессии, согласитесь? Занятия окончились с моим увольнением, и я бы с радостью продолжила такую практику на следующем моем месте работы, вот только здесь нет спортзала, увы. До курсов я хоть не дошла, но все же посерфила в интернете, какие есть возможности и сколько стоят такие занятия для будущих преподавателей йоги. Я пошла за этой идеей и узнала чуть больше, чем знала раньше, — это важно.

Чем вы можете поделиться? Знаниями, вещами, идеями. Отнесите пакеты с ненужной вам одеждой и обувью в пункты приема одежды для

бездомных и сирот, в храмы или благотворительные магазины. Зайдите в какую-нибудь группу поддержки в соцсетях или форум и предложите бесплатные уроки или услуги. Предложите свою помощь волонтерской организации. Порой нам кажется, что раз мы в депрессии, то у нас самих дефицит всего. Нежелание идти на контакт — один из признаков депрессивного расстройства, и нам важно найти способ, как все-таки наладить контакт, выйти в люди — максимально безопасным для нас способом.

Нуждающимся людям будет в радость и ваша поношенная одежда в неидеальном состоянии. Те, кто не может тратить деньги на йогу, массаж или услуги парикмахера, будут благодарны вам за бесплатную услугу, даже если она выполнена неидеально и вы не считаете себя мастером. Я люблю бесплатно рисовать быстрые портреты, делать массаж, разрисовывать лица (фейс-арт), устраивать литературные вечера со свободным входом. Кого-то наполняет энергией идея стать донором крови. Или побыть клоуном для детей, которые лежат в стационаре. Очень нуждаются в самой разной помощи те, кто переживает самоизоляцию в периоды ковида. А еще бабушка может ждать от вас письма о том, как у вас дела. Одинокие престарелые люди нуждаются во внимании и помощи по дому. И сейчас в больших

городах много благотворительных организаций, которые помогают познакомить тех, кто хочет помочь, с нуждающимися в помощи.

Листая посты друзей в соцсетях, не игнорируйте те, где ваши друзья и знакомые признаются, что им сейчас плохо. Поддержите комментарием, предложите помощь или просто дружеский разговор, пусть даже онлайн. Поделитесь своей стабильностью, если вы сейчас в стабильной фазе. Искренне поделитесь своей помощью и тем, что лично вам помогает поддержать себя.

В депрессии мы зачастую не замечаем страданий других, погружаясь в собственные. Наша задача — принуждать себя озираться по сторонам, предлагать помощь. Помогая другим, вы помогаете себе. А помогая себе, вы, опять же, и другим поможете, потому что будете в состоянии делать больше добрых дел, чем когда вы на нуле или ниже, в яме.