

1558259

МЕТТ ЛЕЙН

ЧОМУ
ВАРТО
ЖИТИ
ДАЛІ



ВИДАВНИЦТВО

ФАБУЛА

#PRO

Автору цієї непересічної книжки, молодому британському письменнику Меттові Гейгу, вдалося подолати депресію — недуг, що забирає радість із нашого життя. Пройшовши крізь своє власне пекло, він задумався над тим, що його особистий успішний досвід може подарувати надію іншим людям. Так народилася ідея відвертої розповіді про боротьбу з депресією.

Тож учимося витримувати страждання, долаємо розпач і... живемо далі!

Зміст

Ця книжка неможлива	3
Перед тим як остаточно почати.	6

I. Падати

День моєї смерті.	12
Чому важко зрозуміти, що таке депресія	16
Прекрасний краєвид	18
Міжчасова бесіда (частина перша).	22
Пігулки.	23
Убивця	26
Як сприймає слова інших жертва депресії	27
Плацебо навпаки	28
Під дощем без парасолі	30
Життя.	36
Безмежність	39
Надії, що не справдились.	41
Циклон.	44
Мої симптоми	46
Банк жахливих днів	50
Що говорить депресія	51
Факти	52
Головою до шибки	55
Цілковито нормальне дитинство	58

Гість.	62
Хлопці не плачуть.	64

II. Приземлитись

Цвіт вишні.	72
Незнана невідь	74
Мозок — це тіло (частина перша).	79
Психо	80
«Дженга»	84
Тривожні ознаки.	87
Біси	90
Існування.	93

III. Підвестись

Думки, що виникають під час першого панічного нападу.	98
Думки, що виникають під час тисячного панічного нападу.	99
Мистецтво гуляти самому	100
Міжчасова бесіда (частина друга)	109
Чому варто жити далі.	111
Любов.	114

Як допомогти людині з депресією або тривогою	120
Незначна деталь	122
Речі, що викликали в мені радше жаль до себе, ніж депресію.	123
Життя на Землі для інопланетянина	125
Пробіли	128
«Сила і слава»	133
Париж.	139
Чому варто бути сильним	145
Зброя	150
Біг.	152
Мозок — це тіло (частина друга	155
Знаменитості	158
Авраам Лінкольн та його жахливий дар	164
Депресія — це	171
І все ж депресія	173
Міжчасова бесіда (частина третя	174

IV. Жити

Наш світ	180
Атомні гриби	182
Велика літера «Т»	188
Збавити темп	191

Злетити й падіння	195
До речі	196
Свята.	197
#чому варто жити далі.	201
Речі, від яких мені гіршає:	209
Речі, від яких мені стає краще (іноді)	211

V. Бути

Дифірама вразливості.	216
Як стати трохи щасливішим за Шопенгауера.	220
Як допомогти собі	227
Роздуми стосовно часу	228
Форментера	230
Інша картинка	232
Незначущість	236
Як жити (сорок корисних, як на мене, порад, яких я не завжди дотримуюсь)	237
Прекрасні речі, що приносили мені радість із того часу, як гадав, що ніколи не зможу радіти	244
Раджу прочитати	247
Післямова. Подяка.	251