

# МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАЩИТЫ ОТ ДЕПРЕССИИ

12+

✓ Оказавшись в трудной жизненной ситуации, самое главное – не теряться, не уходить в себя и не впадать в крайность.



✓ Рекомендуется изменить обстановку, особенно после смерти близких, желателен временный выезд в другое место (санаторий, дом отдыха и т.п.).

✓ Пересмотреть свои главные жизненные цели на данном отрезке времени.

✓ Внести в свою жизнь больше удовольствий (всегда находить время и деньги, чтобы доставить себе удовольствие – просмотр интересного фильма, покупка новой вещи, новое знакомство и т.д.).

✓ Высыпайтесь!

✓ Регулярно занимайтесь физическими упражнениями! Это превосходный способ снять напряжение. Даже 20-минутные интенсивные занятия могут сильно уменьшить стресс.

✓ Питайтесь правильно! Употребляйте больше овощей, фруктов, меньше – жиров, соли и сахара. Не употребляйте много кофе, чая, шоколада – они стимулируют выработку адреналина.

✓ Не злоупотребляйте алкоголем! Попытки преодолеть стресс с его помощью часто приводят к обратному эффекту.

✓ Сделайте свою жизнь разносторонней (важно, чтобы жизнь имела больше составляющих – дом, семья, развлечения, друзья, хобби).

✓ Не будьте одиноки – старайтесь налаживать и поддерживать гармоничные межличностные отношения, не жалеть времени и сил для тех, с кем хочется общаться (друзья, коллеги, соседи, родственники).

✓ Учитесь радоваться жизни! Не откладывайте счастье на завтра. Находите и отмечайте для себя приятные мелочи (хорошая погода, приятная покупка, комплимент, внимание супруга, и т.д.).

✓ Будьте оптимистичны! Учитесь находить положительные моменты даже в неприятных событиях. Больше думайте о хорошем.

✓ Следите за своим психическим здоровьем (депрессии не начинаются в один день, и если вы почувствовали ее ранние признаки, то необходимо посетить врача – психиатра или психотерапевта). Избегайте самолечения!

***Депрессия поддается лечению!  
Если Вам кажется, что у Вас депрессия, обратитесь за помощью  
к специалисту!***