

## ПОМНИ!

Для ПОДДЕРЖАНИЯ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ важно:

Научиться по-новому, смотреть на жизнь. Быть оптимистом. Учиться радоваться жизни. Не быть максималистом. Не концентрироваться на себе. Не копаться в своем прошлом.

**ДО НОВЫХ  
ВСТРЕЧ**



*New Millennium*

Твоя жизнь - твой выбор!  
Живи полной жизнью!



**Живи на  
ПОЗИТИВЕ**

г. Прокопьевск



## ▶ 10 способов борьбы с депрессией

1. Следите за своим питанием. Следите за тем, сколько вы потребляете соли, сахара, алкоголя и кофеина. Улучшите свое питание, и, возможно, вы станете менее восприимчивым к стрессу.
2. Отводите достаточно времени для сна. Недосыпание приводит к переутомлению и снижает способность справляться с плохим настроением.
3. Будьте собранным. Те, кто планирует свое время, гораздо лучше справляются со стрессом.
4. Ищите поддержки. Во время стресса те, у кого есть друзья, получают хотя бы некоторую защиту от потрясения.
5. Улаживайте конфликты.

6. Уделяйте внимание семье, ведь семья может стать неисчерпаемым источником сил .
7. Юмор и смех эффективно снижают психическое напряжение.
8. Музыка очень помогает преодолеть уныние. Как можно чаще слушайте музыку, которая улучшает ваше настроение.
9. Физические нагрузки и водные процедуры изгоняют напряжение.
10. Умейте расслабляться .

## Способы быстрого снятия напряжения

1. Физические упражнения.
2. Глубокое дыхание.
3. Расслабление.
4. Отрыв от повседневности.
5. Массаж.

Пересмотр жизненных позиций. Самым действенным средством борьбы с утомлением является умение воздействовать на себя, позитивное восприятие любой жизненной ситуации и сохранение бодрости духа при решении проблем.

