

Хандра и депрессия «любят» утро и дообеденное время. Именно в эти часы они особенно одо

Справиться с хандрой помогут эти способы:

1. Готовьте бодрящий напиток. С любыми вкусными ягодами или травами.

ПУСТЬ ВАШЕ ПРОБУЖДЕНИЕ БУДЕТ ПРИЯТНЫМ!

2. Целенаправленно занимайтесь любой деятельностью, которая вам доставляет удовольствие.

НЕ ЖДИТЕ удобного случая, свободного времени, выходного! Выделяйте ежедневно, или хотя

3. По возможности, как можно чаще, общайтесь с людьми, которые настроены позитивно, с тем

4. Окружите себя яркими цветами и тонами.

5. Обратите внимание на своё питание.

6. Смотрите хорошие добрые фильмы.

7. Слушайте музыку.

8. Начните сами играть на музыкальном инструменте, танцуйте, пойте, рисуйте!

9. Читайте хорошую литературу. Есть книги, которые, как хорошее лекарство, способны исцелить.

10. Займитесь своим телом, больше двигайтесь. Чаще ходите на прогулки, займитесь активными видами спорта.

11. МЕДИТАЦИЯ - это также хороший способ привести себя в состояние равновесия.

13. Чаще бывайте на природе! Свежий воздух, движение, красоты пейзажа также положительно влияют на настроение.

14. Заведите домашнего питомца.

15. Старайтесь находить новые впечатления! Нашему мозгу и психике необходимы новые впечатления.

И главное!!!

НЕ ЖДИТЕ ПРИСТУПОВ ХАНДРЫ или ДЕПРЕССИИ, тем более, если вы знаете за собой такую проблему.

Если же эти способы не помогают, или помогают очень слабо и ненадолго, обратитесь за помощью к специалистам.

В нашем учреждении вы можете обратиться к психологу, нуждающимся в социально-психологических услугах, оказываемых на платной основе.

