

**«Как не
поддаваться
депрессии
или 9 правил
поддержани
я жизненног
о тонуса»**



«отбивайся или спасайся»

- Депрессия – неспецифическая реакция организма на стресс. Небольшие депрессии, при слабых стрессах – обычное состояние организма, с которым организм, как правило, справляется самостоятельно.



Воспользуемся данными советами и поддержим свое приятное настроение и бодрый жизненный тонус

- **Правило 1:** питайтесь понемножку, маленькими порциями, что позволит вам восстановить силы, самочувствие, вы сможете быстрее справиться со стрессом. Выполняйте регулярно физические упражнения для сжигания лишних калорий.
- **Правило 2:** мелкие повседневные неприятности способны сыграть роковую роль в возникновении тяжелых болезней. Поэтому имейте как можно больше хороших друзей. Ваша иммунная система будет крепкой, если вы будете находиться в кругу людей, близких вам по духу.

- **Правило 3:** Необходимо высыпаться.
- **Правило 4:** Постарайтесь уединиться. Именно в тишине, когда вас никто не отвлекает, можно четко и ясно мыслить, приходит душевное спокойствие, творческое вдохновение.
- **Правило 5:** Не будьте пассивной жертвой стрессовых ситуаций, пытайтесь разрешить эту проблему, превратите трагедию в потенциальную возможность.
- **Правило 6:** Больше смейтесь, юмор – одно из лучших лекарств от всяких болезней. Это всем известно, однако, мы не всегда следуем данному правилу.
- **Правило 7:** Посмотрите на себя в зеркало, какое у вас выражение лица? Хмурое и недовольное? Не забывайте, что ваше выражение лица может улучшить или ухудшить настроение другим.

- **Правило 8:** А ваш голос? Его тон? Как вы говорите? Так что приятного вам голоса! Будьте здоровы!
- **Правило 9:** Наши любимые животные – у кого они есть, тот знает. У кого нет, много теряет. Проверьте на своем опыте, и вы убедитесь в их полезности и способности смягчать стрессы.



Живите полноценной жизнью, будьте активны, старайтесь не чувствовать себя изолированно и всегда извлекайте уроки из негативного опыта!

Удачи и здоровья вам и вашим близким! Берегите себя и всегда придерживайтесь этих основных правил, чтобы «убежать» от негативного стресса, не поддавайтесь унынию и тоске – живите полной жизнью!

