

# Рекомендации учащимся по профилактике депрессивных состояний

1. Положительный склад ума. Умение радоваться жизни и с надеждой смотреть в будущее поможет с поднятой головой преодолеть, казалось бы, серьезные проблемы. Даже в самой тяжелой ситуации можно найти долю позитива. Нужно только постараться.
2. Повышение самооценки. Найти и запомнить свои достоинства и положительные качества. Радоваться мелочам. Научиться быть довольным тем, что есть, а не жалеть о том, что могло быть.
3. Ставить реальные цели. Они должны быть достижимыми и легко воплощаться в жизнь. Так будет легче избегать разочарований и неуверенности в себе.
4. Правильно и регулярно питайтесь. Пища очень влияет на состояние и настроение человека. Вред приносит как недоедание, так и переедание. Продуманный и сбалансированный рацион – залог хорошего физического и психического здоровья.
5. Ведите здоровый образ жизни, занятия спортом. Спорт стимулирует выработку эндорфина – гормона счастья, который служит противоядием депрессивному состоянию.
6. Не отказывайте себе в отдыхе и сне. Норма взрослого человека – 8 часов, для ребенка и подростка – 9-13 часов.
7. Избегайте стрессовых ситуаций.
8. Находите время для себя
9. Соблюдайте режим дня.
10. Проводите больше времени с родными и близкими.
11. Не стесняйтесь просить помощи.
12. Больше двигайтесь.