

## Как избежать депрессии

- Выговоритесь! Хорошо, если рядом есть доброжелательный и умеющий слушать собеседник. Поэтому цените тех, к кому можно обратиться в трудную минуту, не упускайте возможности помогать такому человеку, которому можно «поплакаться в жилетку». Облегчение может принести и беседа со случайным попутчиком в дороге. Здесь работает фактор анонимности – этот человек не знает вас, и, скорее всего, вы больше никогда не увидите.
- Напишите письмо! Вы можете описать все свои огорчения и переживания в письме, которое никогда не пошлете. Сохраните его, перечитайте спустя некоторое время, возможно, это поможет вам посмотреть на себя как бы со стороны.
- Сделайте себе подарок! Этот совет можно выполнить и буквально и в переносном смысле. Например, позволить себе заниматься весь день тем, что вам нравится. Или хотя бы пару часов!
- Помогите другому! Переключив свою энергию на помощь ближнему, вы выиграете вдвойне. Сделайте доброе дело и избавьтесь от плохого настроения, ибо творить добро всегда приятно.
- Растворите печаль во вне! Это один из самых простых и древних способов расстаться с унынием. Утром все кажется не таким безнадежным. Недаром говорят: «Утро вечера мудренее». Не забудьте только с вечера настроить себя на радостное пробуждение.
- Нет худа без добра! Возьмите карандаш и бумагу и напишите все хорошее, что присутствует в вашем положении, повергшем вас в такое уныние. Например, если вы серьезно заболели, это, безусловно, плохо, но зато у вас появилась возможность вдоволь почитать и т.д. Составив такой список, направьте свои силы на воплощение в жизнь того хорошего, что вы сумели извлечь из своего положения.