

СКАЖИ ДЕПРЕССИИ: НЕТ!

5 СПОСОБОВ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ДЕПРЕССИИ:



1. **Общайтесь с друзьями.** Даже если вы не в силах ни с кем разговаривать, заставьте себя это сделать. Изоляция от общества только укрепит ваше депрессивное состояние. Друзья смогут понять вам настроение и зарядить вас энергией.

2. **Занимайтесь спортом.** Спорт повышает уровень эндорфинов — гормона радости и счастья.

3. **Читайте мотивирующие книги.** Постоянное саморазвитие очень важно для каждого человека. А знания мы в основном получаем из книг.

4. **Слушайте энергичную музыку.** Музыка обладает удивительной способностью влиять на наше эмоциональное состояние.

5. **Принимайте участие в общественной жизни.** Не сидите в четырёх стенах. Посещайте общественные мероприятия, общайтесь с людьми. Хорошее настроение окружающих заразительно.