

## **ШАГИ ПО ВЫХОДУ ИЗ ДЕПРЕССИИ**

- Дайте здоровую оценку реальности (не обвиняйте других в плохом настроении);
- Измените образ жизни и взгляды (перестаньте себя жалеть, избавьтесь от старых привычек);
- Будьте дружелюбны;
- общайтесь с молодыми, веселыми и оптимистичными людьми;
- Намеренно создавайте веселое и радостное настроение;
- Отдыхайте, меняйте всё привычное и обыденное для Вас;
- Будьте оптимистом;
- Не равняйтесь на других, помните, Вы - личность;
- Вспомните старых друзей, ситуации, когда Вам было хорошо;
- Гоните прочь негативные мысли;
- Мечтайте и ставьте цели;
- Не жалейте себя;
- Больше двигайтесь;
- Больше улыбайтесь!

