

6 ШАГОВ ПРЕОДОЛЕНИЯ ГРУСТИ

ПОМОГИ СЕБЕ САМ



Для выхода из состояний, которые можно охарактеризовать как *подавленность, хандра, удрученность, уныние и т.д...* необходимо выполнить ряд шагов, которые можно сделать только самому. Их эффективность доказана многими людьми, испытывающими эти состояния.

1. Очень важно правильное питание – здоровый рацион позволяет чувствовать себя хорошо физически и быть в хорошем настроении. В него не входит все, что называется фастфудом: биг-маки, куры-гриль, картофель-фри, хот-доги и т.п. (продукты быстрого приготовления нам нравятся, потому что содержат множество искусственных добавок, но они в большом количестве способны и отравить организм, внести в него множество токсичных веществ). Гораздо полезнее жирные сорта морской рыбы, орехи, твердый сыр, фрукты (особенно яркие), овощи, морская капуста. Неплохой вариант – шоколад, однако с ним нужно быть осторожным, так как избыток сладкого отрицательно влияет на фигуру, а лишние килограммы могут, в свою очередь, опять-таки спровоцировать упднические настроения.

2. Еще один из отличных способов – нормализовать сон. Никаких подручных «помощников» для того, чтобы быстро засыпать и полноценно спать до утра, не просыпаясь от каждого шороха, использовать не стоит (имеется в виду снотворное или алкоголь, хотя народные средства в виде отваров вполне подойдут). Можно действовать таким образом:

- ввести в привычку **ложиться спать строго в определенное время**, а не когда захочется или как получится;
- наиболее природный режим сна для человека – **засыпать до полуночи, а еще лучше – в 10 вечера, а вставать рано**. В этом случае сон имеет лечебные восстановительные свойства;
- перед сном **нецелесообразно смотреть новости, фильмы с негативной окраской** типа триллеров и хорроров, **а также читать что-то подобное** - это может спровоцировать кошмары;
- **ужин должен быть ранним и не плотным**;
- спальню **необходимо проветрить**, можно **принять теплую ванну**, выпить стаканчик теплого молока с медом, попросить члена семьи сделать массаж.

3. Физические нагрузки – отличный вариант выхода из негативных состояний. Мы живем в эпоху гиподинамии, мало движемся, теряем мало энергии. А вот еще не так давно, у наших дедушек и бабушек, не говоря о далеких предках, такой проблемы, как депрессии, не было, хоть и жизнь у них

была не из легких. Они больше работали физически, передвигались пешком, у них не было такого количества «умных» бытовых приборов, облегчающих домашние заботы.

Поэтому нам **нужно выделять какое-то время в день для физической активности**, будь то неспешные прогулки, бег, работа в палисаднике или на приусадебном участке, занятие фитнесом или на тренажерах, хождение пешком. **Чаще нужно бывать на свежем воздухе** – он улучшает обмен веществ и обогащает организм кислородом.

4. **Позитивное мышление очень важно для выхода из депрессии.** Раскрасьте яркими красками депрессивную серость, **думайте о хорошем, делайте добро людям. Улыбайтесь**, ищите в окружающих **лучшие стороны**. *Если кто-то рядом представляет собой сплошной негатив и ничего с этим поделать нельзя, просто до минимума сократите общение с ним.*

5. **Делайте то, что нравится** (в свободное от обязательных занятий время: работы, учебы). Любимое дело, хобби, зарядит положительной энергией, позволит быстрее и лучше отдохнуть после тяжелого трудового дня, отвлечет от забот и дурных мыслей.

6. Нужно себя побаловать, **подарить положительные эмоции**. Для девушек роль депрессанта играет шопинг. И все равно, какие это будут покупки, мелкие или крупные, но они все равно порадуют. К слову сказать, шопинг хорош и для юношей, но им понравятся не украшения, наряды или обувь, а что-то связанное с их увлечением: снасти для рыбалки, инструменты для хобби. **Положительные эмоции дарит также разнообразие**. Это может быть путешествие (пусть даже и недалеко), поход в кино, на каток или в лес... Вариантов много – было бы желание!

- **Ведите здоровый образ жизни,**
 - **Избавьтесь от вредных привычек и комплексов,**
 - **Не копайтесь в себе и**
 - **Не нойте,**
 - **Избегайте стрессовых ситуаций**
 - **Можно завести питомца** – любимые зверушки оказывают положительное терапевтическое влияние на людей.

!Главное, чтобы Вы не относились к питомцу как к игрушке – это живое существо, которому, как и человеку, необходимы любовь, забота, ласка).

! А теперь о главном: чтобы получилось выйти из негативных состояний самостоятельно, **нужно ценить каждый миг своей жизни**. Она дается один раз и ею нужно наслаждаться, чтобы ничего не проходило мимо. Не следует заикливаться на неудачах, считать любую проблему глобальной.

Выбросьте все лишнее из головы, **ЛЮБИТЕ И ЦЕНИТЕ БЛИЗКИХ, ОБЩАЙТЕСЬ, НАСЛАЖДАЙТЕСЬ КАЖДОЙ МИНУТОЙ!**

