

Советы как выйти из депрессии самостоятельно

Депрессия – расстройство психики, которому сопутствует депрессивная триада: снижение настроения и отсутствие переживания радости, нарушение мышления, двигательная заторможенность. Расстройство психики возникает не на пустом месте – у него есть причины.

Но, причины разные могут быть, собственно, как и симптоматика может отличаться и соответственно - лечение.

Проверенные советы как выйти из депрессии самостоятельно:

Совет № 1. Примите ответственность на себя.

Совет № 2. Просматривайте интересные и вдохновляющие сериалы и фильмы.

Совет №3. Избегайте уединения и одиночества.

Совет №4. Позвольте себе принимать помощь от других людей.

Совет №5. Посещайте интересные мероприятия. Найдите себе увлекательное занятие или хобби.

Совет №6. Полностью исключите алкоголь и другие наркотики. Они негативно сказываются на состоянии психики людей и с каждым применением его ухудшают.

Совет №7. Отрегулируйте сон. Только продолжительный и здоровый отдых способен восстановит нервную систему человека.

Совет №8. Займитесь физическими упражнениями.

Совет №9. Сделайте что-нибудь полезное для окружающих людей бескорыстно — проявите любовь к ним.

Психолог Буглак Е.И.

