|  |  |
| --- | --- |
| Одна из важнейших проблем нашего здоровья – **депрессия.** Ежедневно на нас обрушивается поток тревожащей и волнующей информации. Социальная и политическая нестабильность, безудержный рост цен, увеличивающаяся безработица – вся эта ужасающая реальная действительность является постоянным психотравмирующим фактором.  **Признаки депрессии:**  - снижение работоспособности,  - отсутствие интереса к окружающим,  - головные боли,  - заметное снижение аппетита,  - расстройство сна,  - снижение общего тонуса ( чувство вялости, разбитости).  **эмоциональные нарушения** при депрессиях выглядят по-разному. Одни как бы уходят в себя, становятся печальными, грустными. Одни мрачны, склонны к преувеличению негативных, отрицательных событий в жизни. Другие становятся слишком раздражительными, вспыльчивыми или обидчивыми, капризными как дети. ***Все это признаки депрессии.***  **Способы выхода из депрессии:**  **1.Понимание эмоциональных циклов.**  Жизнь – эмоциональные горки. В одни дни вы чувствуете, что ничто не может вас остановить, в другие вы чувствуете себя совершенно безнадёжным. Большую часть времени вы находитесь где-то посередине. Понимание циклов позитивных и негативных эмоций поможет вам преодолеть негативные чувства. В следующий раз, когда вы будете испытывать серьёзный стресс или депрессию, вспомните, что это естественное чувство, которое неизбежно пройдет.  **2.Проведите время с позитивными людьми.**  Ничто не влияет на ваш способ мышления и чувства сильнее, чем люди, с которыми вы взаимодействуете. Мысли, как позитивные, так и негативные, заразительны. Если вы окружены негативными людьми, вполне вероятно, что вы начнёте думать и чувствовать, как и они. Чтобы улучшить свой взгляд на жизнь, проводите время с позитивными людьми. Найдите их и попытайтесь понять, как они смотрят на жизнь.  **3.Вспомните прошлые успехи.**  После колоссальной неудачи, легко забыть всё, что вы когда-то делали правильно. Потратьте несколько минут на то, чтобы вспомнить все ваши прошлые достижения и взлёты. Что заставило вас быть успешным раньше? Каковы ваши сильные стороны? Эта работа поможет вам также обрести уверенность в себе.  **4.Сфокусируйтесь на благодарности.**  Это записано в человеке, сравнивать себя с теми, кто впереди нас по социальной лестнице. Исследования показали, что люди, которые заботятся о том, чтобы быть богаче, чем их друзья, в действительности делали больше денег. Если вы считаете, что в вашей жизни всё плохо, сравните свою жизнь с менее удачливыми людьми, это позволит вашей депрессии казаться менее серьёзно | **[http://im2-tub-ru.yandex.net/i?id=93820758-02-72&n=21](http://images.yandex.ru/yandsearch?source=psearch&fp=53&img_url=http://t1.ftcdn.net/jpg/00/29/07/12/110_F_29071207_JIeHqISp2VrHXSEq2TXjHMNo94GUs2Q1.jpg&uinfo=ww-1349-wh-644-fw-1124-fh-448-pd-1&p=53&text=%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0%20%D1%81%20%D0%BF%D0%BE%D0%B6%D0%B8%D0%BB%D1%8B%D0%BC%20%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC&pos=1607&lr=47&rpt=simage)МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  **«КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ПИРОВСКОГО РАЙОНА»**  **Несколько способов выхода из депрессии.**          ***с.Пировское 2017 г.***  **5.Смена декораций.**  Один из лучших способов изменить ваше состояние – это изменение вашей окружающей среды. Что же делать? Необходимо изменить порядок вещей. Изменения не должны быть радикальными. Пусть они будут небольшими. Сделайте приборку, добавьте больше света, приятные украшения, это уже, пусть и незначительно может изменить настроение помещения.  **6.Измените обычный распорядок дня.**  Часто один наш день не отличается от другого. И так происходит долгое время, а это может быть чересчур монотонным и угнетающим. Поэтому необходимо изменить ваш обычный режим. Если есть возможность, возьмите выходной на работе. Позвольте себе получить больше свободного времени и заняться тем, чего вы ещё не делали.  **7.Взаимодействие с живой природой.**  Животные не думают. Птичка не киснет из-за того, что она не орёл или из-за того, что другая птица съела её вкусные семечки. Животные живут в настоящем моменте и показывают любовь без всяких условий. Наблюдайте и взаимодействуйте с ними, это поможет вам преодолеть ваши проблемы.  **8.Ходите.**  Ходьба может, заставит вас чувствовать себя лучше. Тоже самое верно и для движения в целом.  **9.Доставляйте себе удовольствия.**  Помните, что только вы сами строите свою собственную жизнь, и только от вас зависит, какой она будет: мрачной, тоскливой или счастливой, наполненной радостными впечатлениями и переживаниями. В депрессию впадают многие люди. И многие с легкостью из нее выходят. К чему тратить время и энергию на испытание депрессивного состояния.  ***Начните жить и радоваться жизни!!!*** |