

Профилактика депрессии

Все, что вам нужно для счастливой и полноценной жизни — это:

1. **Здоровый сон.** Регулярный сон — залог крепкого здоровья как физического, так и психического.
2. **Правильное питание.** Сбалансированное и регулярное питание — основа как для вашего тела, так и для вашей души.
3. **Соблюдение режима.** Выработайте свой собственный режим дня и неукоснительно следуйте ему.
4. **Здоровый образ жизни.** Занимайтесь спортом, следите за своим питанием и образом жизни в целом.
5. **Общение с близкими.** Не забывайте о своих родных и друзьях — они всегда готовы поддержать вас в трудную минуту.
6. **Избегание стрессов.** Не берите на себя слишком много работы, ставьте достижимые цели и избегайте ситуаций, которые могут вызвать стресс.
7. **Находите время для себя.** Не забывайте о своих увлечениях, любимых книгах и встречах с друзьями.

И помните: самое главное средство профилактики депрессии — это положительные эмоции и хорошее настроение!

