

СКАЖИ ДЕПРЕССИИ: НЕТ!

5 СПОСОБОВ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ДЕПРЕССИИ:



счастья.

1. **Общайтесь с друзьями.**

Даже если вы не в силах ни с кем разговаривать, заставьте себя это сделать. Изоляция от общества только укрепит ваше депрессивное состояние. Друзья смогут понять вам настроение и зарядить вас энергией.

2. **Занимайтесь спортом.**

Спорт повышает уровень эндорфинов — гормона радости и

3. **Читайте мотивирующие книги.**

Постоянное саморазвитие очень важно для каждого человека. А знания мы в основном получаем из книг.

4. **Слушайте энергичную музыку.**

Музыка обладает удивительной способностью влиять на наше эмоциональное состояние.

5. **Принимайте участие в общественной жизни.**

Не сидите в четырёх стенах. Посещайте общественные мероприятия, общайтесь с людьми. Хорошее настроение окружающих заразительно.