**5 найкорисніших порад, як уникнути хандри та продовжувати насолоджуватись життям.**

**1. Поговоріть із кимось.** Якщо вам тяжко на душі, зателефонуйте коханій людині, другові чи батькам. Люди, які щиро вас люблять, зроблять усе, щоб вас підбадьорити.



**2. Вийдіть надвір.** Дослідження довели, що люди, які багато часу проводять надворі, мають значно менше симптомів депресії та тривоги, ніж ті, хто цілий день сидить у приміщенні. До всього ж кілька хвилин на сонечку підвищать рівень вітаміну D.



**3. Дихайте.** Приділіть хвилинку тому, щоб розслабитися та глибоко подихати. Кілька таких дихальних пауз на день виведуть із вашого тіла до 70 % токсинів, покращать травлення та наситять кров киснем.



**4. З'їжте смачненького.** Не виключено, що у вас кепський настрій, бо ви голодні. З'їжте те, що любите, заждіть поки їжа засвоїться та продовжуйте займатися своїми справами. Є шанс, що настрій зміниться на краще.

**5. Зверніться до творчості.** Пишіть, малюйте, слухайте музику, дивіться смішні шоу та переглядайте оптимістичні пости. Створіть собі спеціальний плейлист для поганого настрою та тримайте під рукою блокнот, де можна малювати карикатури. Якщо вже й це не допоможе – вдайтеся до «крайніх» методів – пошукайте в Google смішних котиків



Підготувала психолог Проскуріна І.В.