Аби впоратися з вічно поганим настроєм, смутком і занепадом сил, потрібно налагодити вироблення «гормонів щастя».

Поради для підлітків та дорослих!!!

Перший пункт по боротьбі з депресивним станом: добу постільного режиму. Не робимо ні-чо-го – не працюємо, не говоримо по телефону, не готуємо їжу, не сидимо в Інтернеті, не дивимося телевізор (максимум – легкий фільм або комедійну передачу). Можна в'язати, шити, читати журнали, малювати в блокноті і гладити кішку. Це зіб'є організм з пантелику і дасть сили для нового старту.

Другий пункт: встаємо з ліжка, беремо блокнот і починаємо думати, чому у нас депресія і навіщо вона нам потрібна. Чого ми уникаємо тому, що у нас немає сил? Куди ці сили йдуть? І чи можемо ми впоратися з проблемою самі або потрібна допомога психолога? Це важливий пункт. Якщо не прибрати корінь проблеми, то, скільки не налагоджував вироблення гормонів, депресивний стан буде повертатися знову і знову.

Третє: згадуємо, ніж ми можемо себе порадувати, які заняття та розваги додають нам сил? Танці, плавання, тортик з кремом, прогулянка по магазинах, годування білочок з рук, верхова їзда? Кожен день у нашому графіку повинно бути хоч одна радісна заняття.

Четверте: піднімаємо себе за шкірку і починаємо рухатися. Стільки, скільки вийде. Обов'язково гуляємо на свіжому повітрі – не менше години-двох на день. Займаємося прибиранням і домашніми клопотами.

П'яте: спортзал, пробіжки ранкова зарядка – вправи та тренування стимулюють вироблення ендорфінів.

Шосте: смачно їмо. Природні антидепресанти це – шоколад, солодощі, жирне м'ясо і риба, червоний перець і мед. Восени і взимку включаємо в раціон якомога більше яскравих продуктів – червоних помідорів і яблук, апельсинів помаранчевих, фіолетових слив.

Сьоме: доглядаємо за собою.

Восьме: перестаємо себе лаяти і звинувачувати. Боротьба з депресією – процес довгий, трапляються рецидиви, від нестачі сил ми можемо запізнюватися і помилятися, бити посуд і кричати на дітей. Беремо на озброєння фразу Карлсона: «Дурниці, справа житейська» – і обіцяємо собі наступного разу зробити все краще.

Дев'яте: посміхаємося і сміємося. Комедії, збірники анекдотів допомагають краще таблеток. Не така страшна депресія, як її малюють: піднімаючи себе з ліжка вранці, примушуючи займатися корисними справами і щоденною зарядкою, можна впоратися із смутком за лічені тижні.

Десяте: Якщо краще не стає – так, потрібно звернутися до лікаря. Але, швидше за все, ви вирішите проблему самі. А ще – не слід собі брехати і поспішати за модою. Поспостерігайте за собою. Якщо в тугу вас вганяють думки про роботу або домашньому господарстві, але при цьому ви із задоволенням бігаєте по розпродажах і годинами плеще з подружками по телефону, то ваші діагнози: хронічна неробство і гостра лінь. Це лікується, і досить швидко.