

## Как справиться с депрессией?

**Спланируй свой день так, чтобы ты был занят только приятными делами.**

Если у тебя есть любимое хобби, займись им. Если такого хобби нет, попробуй найти что-то интересное. Даже если ты не сможешь выбрать что-то определенное, то по крайней мере это тебя отвлечет.

**Займись спортом.**

Прогулки на свежем воздухе, посещение спортзала или тренировок творят чудеса. Вне зависимости от вида спорта, на котором ты остановишь свой выбор, физическая нагрузка и возможность выплеснуть негативную энергию поможет тебе улучшить настроение и состояние.

**Составь свой распорядок дня и придерживайся его в любых ситуациях.**

**Следи за своим питанием и сном.**

Ведь всем известно, что сон и питание влияет на наш организм, в особенности на мозг, что в свою очередь влияет на депрессию.

**Очень важно!**

Не оставайся наедине со своей проблемой, не молчи, поделись с близкими или позвони на детский телефон доверия 8-800-2000-122. Скорее всего, тебе нужна помощь. В одиночку с этим очень сложно справиться.



