



Научитесь находить положительные моменты в самой неприятной ситуации. Не теряйте чувство юмора ни при каких обстоятельствах. Всегда существует выход, и даже не один. Нужно лишь трезво проанализировать происходящее



Планируйте на каждый день как можно больше дел, которые могли бы доставить вам удовольствие



Оставляйте время на то, чтобы сходить в кино или почитать книги и журналы. Ходите на дни рождения друзей и родственников, вечеринки, посещайте юбилеи, презентации и другие развлекательные мероприятия



Помогайте другим людям, и вам станет легче



Обязательно отдыхайте. Научитесь управлять своим временем, старайтесь ложиться спать в одно и то же время. Полноценно отдохнув, вы увидите, что решение придет само



Обратите внимание на свое питание. Вы должны питаться полноценно, но не забывайте о чувстве меры. Увеличьте в своем рационе долю фруктов и овощей, восполните дефицит витаминов в организме. Прекратите употребление алкоголя



Ежедневно делайте физические упражнения. Приведя тело в движение, вы дадите время отдохнуть своей голове. Учеными доказано, что физические упражнения помогают снизить чувство тревоги и ослабить депрессию