

Что может сделать каждый, чтобы не допустить развития депрессии?



1

Соблюдайте режим дня



5

Ведите здоровый образ жизни

Откажитесь от курения, употребления алкоголя и любых психоактивных веществ (ПАВ). Принимайте лекарственные средства только по назначению врача.



2

Высыпайтесь

Взрослому человеку необходимо 7–8 часов сна в сутки. Детям и подросткам 9–13 часов.



6

Проводите больше времени с близкими людьми



3

Питайтесь правильно

Это залог здоровья.



7

Не забывайте о хобби

Найдите увлекательное хобби и единомышленников, расширьте круг общения.



4

Больше двигайтесь

Регулярно занимайтесь любимыми видами физической активности.



8

Избегайте стрессовых ситуаций

Учитесь противостоять негативному воздействию стресса, даже если для этого необходимо обратиться за помощью к специалистам.