**Депрессия: как от нее**

**избавиться самостоятельно**

Тоска, апатия, нежелание общаться, отсутствие радости, чувство тревоги без причины, бессонница – **вот основные из признаков наступившей депрессии. **

**Чтобы жизнь была в радость, прислушайтесь к следующим советам:**

* Периодически устраивайте  умственную и физическую разгрузку, регулярно давайте своему организму полноценный отдых.
* Правильно питайтесь, старайтесь избегать недосыпаний.
* Посещайте места, где вы гарантированно получите только положительные эмоции.
* Общайтесь с приятными вам людьми, не принимайте близко к сердцу мелкие неприятности.
* Цените то, что имеете, благодарите за любую мелочь!
* Найдите время для хобби.
* Научитесь радоваться каждой жизненной мелочи, не дайте депрессии овладеть собой.