

Что может сделать каждый, чтобы не допустить развития депрессии?



1

Соблюдайте режим дня



2

Высыпайтесь

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



3

Питайтесь правильно

Это залог здоровья.



4

Больше двигайтесь

Регулярно занимайтесь любыми видами физической активности.



5

Ведите здоровый образ жизни

Откажитесь от курения, алкоголя и других психоактивных веществ. Принимайте лекарственные средства только по назначению врача.



6

Проводите больше времени с близкими людьми



7

Не забывайте о хобби

Найдите увлекательное хобби и единомышленников, расширяйте круг общения.



8

Избегайте стрессовых ситуаций

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