

Соблюдайте режим дня
Наш организм – система самоорганизующаяся, отклонения от привычного режима могут привести к сбоям и различного рода нарушениям.



Избегайте стрессовых ситуаций
Ставьте перед собой реальные, достижимые цели.



Не подключайтесь эмоционально к ссорам или спорам
Если вы сделаете это, то разделите ресурс с человеком, который пытается вас обидеть, и лишь потеряете энергию, не получив ничего взамен.

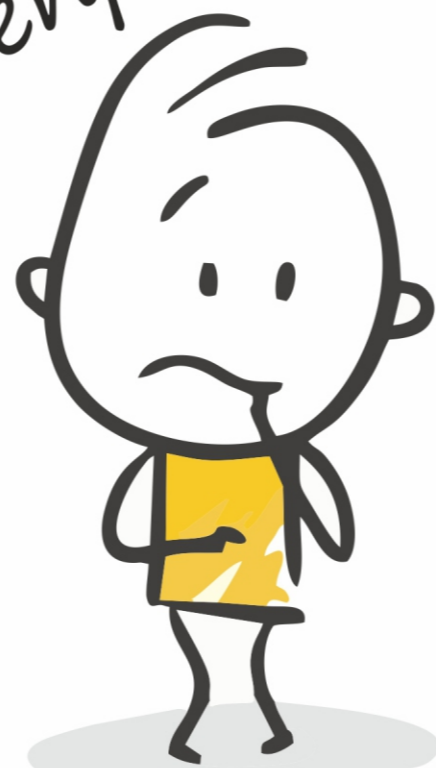


Больше общайтесь с позитивными людьми, у которых много ресурса, и которые могут без ущерба себе поделиться им с вами. А вы – поделитесь в ответ, пусть и спустя время, когда этот ресурс в вас накопится.

Ведите здоровый образ жизни
Рационально питайтесь. Исключите употребление алкоголя, никотина, энергетиков. Очень важен 8 часовой ночной сон! Пока мы спим, восстанавливается работа нашего организма, накапливается энергия для следующего дня.



Как не впасть в депрессию?



Не перегружайте себя
Учитывайте свои ресурсы. Дозируйте нагрузки. Все люди разные, и у всех разные возможности.

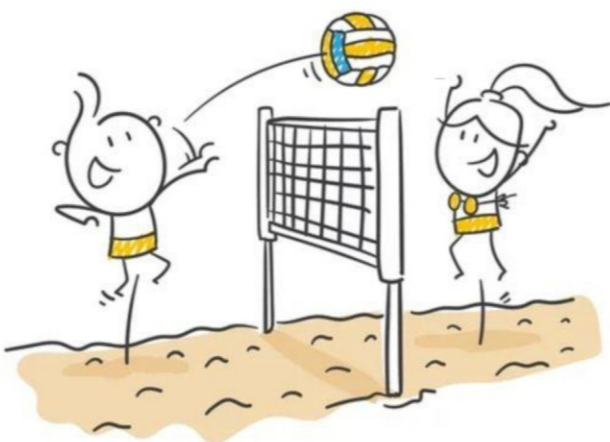
Постарайтесь ограничить время «зависания» в интернете
Частое использование социальных сетей повышает риск развития депрессии независимо от типа личности. Замечается снижение социальных взаимодействий и ухудшение самооценки.



Находите время для своих увлечений, интересов, любимых книг и занятий. Чаще выбирайтесь куда-нибудь на природу. Положительные эмоции – один из основных способов профилактики депрессий



Больше двигайтесь
Не обязательно вставать каждый день в пять утра и до учебы бегать в парке. Можно просто погулять перед сном, или несколько раз в неделю посещать спортзал, бассейн.



Чаще смейтесь!
Радость помогает не только справиться с депрессией, но и улучшить физическую форму, предотвратить патологии или победить сезонную апатию. Чем больше поводов для улыбок и хорошего настроения, – тем меньше шансов у депрессии.



Не стесняйтесь просить помощи.
Как говорится, не несите на себе больше, чем можете поднять. У каждого человека есть предел возможностей. Обращайтесь за поддержкой к психологу вуза.

Служба психологической поддержки СГУ

