***ПАМЯТКА***

***Пути выхода из депрессивного состояния***

* Необходимо ответить на следующие вопросы: «Что со мной происходит?», «Что является истинной причиной моего состояния?», «Чего я хочу и чего я могу достичь?».
* Для того чтобы обрести новые смыслы жизни, необходимо научиться:

- анализировать, как Вы реагируете на различную информацию (как меняется Ваше состояние, настроение) и как в связи с этим меняется Ваша жизнь (повышается или понижается активность, желание что-то делать, чего-то достичь);

- находить факты «за» и «против» следующих «автоматических» мыслей: «Ничего не получится», «Я всё испорчу» и т.п.;

* Осознать убеждения и установки, направленные на саморазрушение и ведущие к потере смыслов и целей.

Их можно записывать, анализировать, а затем переписывать таким образом, чтобы они несли противоположный смысл. Например, убеждение «Я невезучий человек». Проанализируйте, что Вы делаете, чтобы быть везучим? Как выглядит везучий человек? Чем он занимается и что любит? Что реально влияет на его везение? Что необходимо сделать Вам, чтобы удача повернулась лицом?

***Способы улучшения психологического здоровья, эмоционального благополучия, повышения жизненной энергии***

* ***Научитесь говорить нет.*** Если вы хотите отдохнуть от напряженной недели, а ваши друзья тянут вас на вечеринку, или соседке скучно и хочется поболтать, то научитесь отказываться от ненужных вам мероприятий и делать то, что хочется вам. Большое количество дел, слишком много общения незаметно увеличивает стресс и не дают вам возможности побыть с собой наедине.
* ***Практикуйте йогу, медитацию*** или просто упражнения, направленные на расслабление. Эти практики способствуют обретению баланса между телом и умом, замедляя ритм сердца, дыхания и глубокого расслабления мышц. Начните с малого, используйте их перед сном и после пробуждения. Позитивный результат даст вам энергию на более продолжительную практику.
* ***Выполняйте упражнения на релаксацию.*** *Избегайте занятий релаксацией в течение часа после еды, так как процесс пищеварения нарушает способность определенных мышц к расслаблению.*

1. Сядьте спокойно в удобное положение в кресле. На первых порах следует избегать упражнений в положении лежа, так как это может привести к банальному засыпанию.
2. Закройте глаза. Попробуйте расслабить ваши мышцы, начиная с мышц лица и опускаясь вниз (плечи, грудь, руки, живот, ноги) и заканчивая процессом в стопах. Позвольте напряжению «вытекать» через ваши ноги.
3. Затем сконцентрируйтесь на вашей голове и позвольте вашему мозгу расслабиться.

*Я позволяю напряжению вытекать из моей головы. Я позволяю теплым ощущениям расслабить мышцы моего «черепа и лица». Повторите эти шаги последовательно через различные части тела: плечи, грудь, руки, живот, ноги. Вы должны затратить достаточное количество времени на одну часть тела, прежде чем перейти к другой части.*

***Психологические пути снижения тревоги***

***Попробуйте некоторые из предложенных психологических способов и научите свой организм обходиться без успокоительных, стимуляторов, кофеина и сигарет.***

* ***Прислушайтесь к своему телу.*** Попробуйте начинать свое утро, концентрируясь на самочувствии и фиксируя ощущения в теле. Спросите себя: «что нужно моему телу сегодня?», «где находятся участи напряжения?», «много ли у меня сил и энергии?», «что мне нужно сделать, чтобы почувствовать бодрость?».
* ***Заряжайтесь дозой витамина Д,*** потому что это самый лучший антиоксидант, защищающий нас от рака, остеопороза, рассеянного склероза и диабета. Самый простой способ обогатить себя витамином Д – это солнечные ванны. А в холодный и пасмурный день прекрасной витаминной добавкой служит употребление жирной рыбы, типа палтуса, лосося, сардин, макрели, скумбрии и форели.
* ***Научитесь прощать.*** Сохраняя обиду, мы держим свое тело и ум в постоянном стрессе, что впоследствии сказывается на нашем самочувствии.
* ***Больше ходите пешком,*** бегайте, плавайте, прыгайте на трамплине. Даже самые простые физические упражнения увеличивают уровень норепинорфина в мозгу, вещества помогающего нам лучше выдерживать стресс.
* ***Чаще выключайте компьютер и телевизор*** и просто идите гулять или учитесь готовить новые блюда, или просто проводите это время со своей семьей.
* ***Найдите для себя хобби*** или вид ручного труда, будь-то вышивание, рисование, фотография или составление композиций из цветов. Подобные занятия раскрывают наш творческий потенциал и помогают избавиться от стресса.

***Живите в гармонии с собой и окружающими!***