**Депрессия -**  [психическое расстройство](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE), основными признаками которого являются сниженное [настроение](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5) и снижение или утрата способности получать удовольствие.

 **Пути выхода** **из депресии:**

* ***Шаг первый. Правильное питание***

Употребляйте больше растительной пищи, а вот жирные мясные блюда лучше исключить, так как они ухудшают пищеварение и уменьшают выработку гормонов радости

* ***Шаг второй. Полноценный сон***

Чтобы выйти из депрессии, нужно высыпаться: лучше всего спать 8 – 10 часов в сутки. Это позволит восстановить силы организма и бороться со стрессами станет легче.

* ***Шаг третий. Физические нагрузки***

Любая активность способствует улучшению настроения и помогает преодолеть депрессию.

* ***Шаг четвертый. Найдите причину депрессии***

Проанализируйте события своей жизни и попытайтесь определить, какое из них привело к депрессии, разобравшись в своих проблемах, решить их и вернуть душевное спокойствие станет гораздо проще.

* ***Шаг пятый. Мыслите позитивно***

Попробуйте изменить свое отношение к окружающему миру: восхищайтесь красотой природы, делайте добро другим, заботьтесь о животных и чаще улыбайтесь, всегда и везде.

* ***Шаг шестой. Займитесь хобби***

[Хобби](https://kolobok.ua/semya/samorazvitie/hobbi-kotorye-tochno-delajut-nas-umnee-3229.html)– это занятие, приносящее удовольствие и положительные эмоции. Если переключить свое внимание на хобби и всерьез заняться интересным делом, то и нехорошие мысли отойдут на второй план.

* ***Шаг седьмой. Радуйтесь каждому дню***

Чтобы стать счастливее, нужно ценить то, что имеете, и благодарить судьбу за сегодняшний день. Счастье – это ваше внутреннее состояние. Тогда никакая депрессия вам не будет страшна.

Педагог-психолог: Темирбек А.Б., Туленова В.Р.

 **Күйзеліс** - бұл психикалық ауру, оның негізгі белгілері көңіл-күйдің төмендеуі, көңіл көтеру қабілетінің төмендеуі немесе жоғалуы.

 **Күйзелістен шығу жолдары:**

* ***Бірінші қадам. Дұрыс тамақтану***

Өсімдіктен көбірек тамақ ішіңіз, бірақ майлы ет тағамдары жақсы жойылады, өйткені олар ас қорытуды бұзады және қуаныш гормондарының өндіруін төмендетеді.

* ***Екінші қадам. Толыққанды ұйқы***

Депрессиядан шығу үшін сізге ұйқы ғана жеткілікті: күніне 8-ден 10 сағатқа дейін ұйықтаған дұрыс. Бұл дененің күшін қалпына келтіреді және стресспен күресу жеңілдейді.

* ***Үшінші қадам. Физикалық жүктемелер***

Кез-келген әрекет көңіл-күйді көтеруге және күйзелісті жеңуге көмектеседі.

* ***Төртінші қадам. Күйзелістің себебін табыңыз***

Сіздің өміріңіздегі оқиғаларды талдап, олардың қайсысы күйзеліске алып келгенін анықтаңыз, өз проблемаларыңызды түсініп, оларды шешіңіз, жан тыныштығын қалпына келтіру оңайырақ болады.

* ***Бесінші қадам. Позитивті ойланыңыз***

Дүниеге деген көзқарасыңызды өзгертуге тырысыңыз: табиғаттың сұлулығына тәнті болыңыз, басқаларға жақсылық жасаңыз, жануарларға қамқорлық жасаңыз және әрқашан және барлық жерде жиі күліңіз.

* ***Алтыншы қадам. Жақсы көретін іспен айналысыңыз***

Хобби - бұл ләззат пен жағымды эмоциялар әкелетін қызмет. Егер сіз назарыңызды хоббиге аударып, қызықты кәсіппен шұғылдансаңыз, онда жаман ойлар артта қалады.

* ***Жетінші қадам. Әр күнге қуан***

Бақытты болу үшін сізде бар нәрсені бағалап, бүгінгі тағдырға алғыс айтуларыңыз керек. Бақыт - сіздің ішкі күйіңіз. Сонда сіз ешқандай күйзелістен қорықпайсыз.

*Педагог-психолог: Темирбек А.Б., Туленова В.Р.*