

**Депрессия** - психическое расстройство, основными признаками которого являются сниженное настроение и снижение или утрата способности получать удовольствие.

### **Пути выхода из депрессии:**

#### ✓ **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 – 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.