**МБУ «Центр информационно-методического сопровождения образовательных организаций» г. Алушта**

**КАК ВЫЙТИ ИЗ ДЕПРЕССИИ?**



**2016г.**

**Как выйти из депрессии?**

Психологами доказано, что депрессия, уныние – это агрессия против себя. Это разрушительная эмоция.

Но люди пытаются найти свой выход, чтобы забыться и преодолеть эту эмоцию. Кто-то напивается, кто-то принимает наркотик, чтобы забыться, кто-то переезжает, кто-то перестает общаться с близкими, ныряет с головой в работу, дабы отвлечься. **Хотя глубоко внутри ты точно знаешь** **– всё это не работает!**

**ЧТО ДЕЛАТЬ?**

**Сменить негативное окружение**

**Найди человека, который успешно преодолел уныние.**
И начни больше времени проводить с добрыми, оптимистичными, смелыми, сильными и уверенными людьми. И незаметно эти качества начнут передаваться и тебе.

**Перестать себя жалеть. Стань оптимистом**.

**Исследования показали, что люди, страдающие депрессией, склонны приуменьшать свои достижения, таланты и достоинства.** Люди, довольные своей жизнью, сталкиваются с неудачами, переживают разочарования, испытывают боль, страх, печаль, тревогу и вину точно так же, как и те, кто подвержен депрессии. Но они не делают из этого трагедию, не считают, что им на долю выпали особенные, нечеловеческие испытания.

**Изменить образ жизни и мышление**

**Чтобы преодолеть депрессию, избавься от привычек, которые отчасти и вызывают депрессию.**Научись брать ответственность за свою жизнь и счастье только на себя. Каждый день старайся изменить образ мыслей, воспринимай происходящее в положительном свете. Если ты обвиняешь в своих неудачах других - найди в себе силы посмотреть правде в глаза.

