

# Топ-5 порад, як не впасти в депресію

## Менше читай новин

Так-так! Менше читай новин! Це порада, яку дають і у ВООЗ, і у МОЗ України. Медіагігієна зараз теж є дуже важливою.

Хоча соцмережі та Google почали блокувати фейкову інформацію, але вона все одно до нас потрапляє. Тому найкращою порадою тут буде обрати для себе два надійні джерела новин, звідки ти зможеш дізнаватись найактуальніше. Обирай їх дуже ретельно.

## **Пам'ятай, якщо ти візьмеш видання, які постійно поширюють неправду та розпалюють паніку, то це не врятує тебе від депресії.**

Також обери для цього певний час. Наприклад, виділи 30 хвилин або годину зранку або ввечері для того, щоб почитати новини, а решту дня займайся іншими справами.



## Приділи час сім'ї

Звичайно, карантин – це найкращий час для того, щоб більше уваги приділити сім'ї. Але це не означає, що ви маєте сидіти та просто дивитись один на одного.

Грайте в ігри: рухливі, інтелектуальні, настільні. Їх вибір зараз безмежний. Читайте разом книги або ж дивіться фільми.

## **Поспілкуйтесь на душевні теми, поставте один одному запитання, які давно вас турбували.**

Окрім того, можна розповідати реальні та вигадані історії. Влаштуйте, сімейний театр.

Прояви свою фантазію. Це допоможе краще зблизитися зі своєю сім'єю. Для депресії часу точно не залишиться.



## Хобі

Карантин – це також чудовий час, щоб нарешті подумати ще й про себе. Зараз ти можеш зайнятись тими речами, які так давно відкладались.

Розвивай свої співочі, танцювальні та художні навички. Займись фітнесом, самоосвітою, навчись вишивати бісером чи в'язати. Подумай над відкриттям власного бізнесу та розроби для цього детальний план.

Почни випікати або перейди на правильне харчування. Просто займись самоаналізом та подумай, які речі найбільше тебе заспокоюють та поринь у них із головою.

Якщо людина завжди перебуває в хорошому настрої та робить речі, які їй подобаються, то депресія тут безсила та в будь-якому випадку програє.



## Йога та медитація

Йога не лише покращує твій фізичний стан, але й допомагає боротись з нервовим напруженням. Все відбувається завдяки зменшенню рівня гормону стресу кортизолу під час занять йогою та медитацією.

Окрім того, Національне опитування в США показало, що 85% опитаних відчують покращення свого самопочуття та настрою. А відбувається це саме після занять йогою.

Зараз почати займатись нею не проблема навіть на карантині. В YouTube існує безліч відеоуроків для початківців.



## Спілкуйся з друзями

Якщо ти вдосталь наспілкувався із сім'єю і вже почав сумувати за своїми друзями, то віднови з ними зв'язок. Як це можна зробити під час карантину?

Зроби відеоконференцію чи зателефонуй по відеозв'язку. Месенджери, Skype, Zoom дозволяють нам це зробити без жодних проблем.

Спробуйте відтворити ту атмосферу, якби ви всі сиділи поряд. Приготуйте кожен для цього щось смачненьке, гарно одягніться, приведіть волосся в порядок.

Тобто зробіть звичну процедуру підготовки, так, як би це було до карантину.



Зберігай спокій, дотримуйся всіх рекомендацій та правил карантину, бережи своє здоров'я та насолоджуйся життям таким, яким воно є.