

Топ-8 лучших рецептов от депрессии

- Итак, первое, что нам необходимо – *начать мыслить позитивно*. Откроем глаза пошире и увидим как прекрасен мир. Какие сочные краски вокруг, какие замечательные люди. Даже если вам так не кажется, все же постарайтесь настроить себя положительно.
- Пройдитесь парком в субботнее утро, понаблюдайте за птицами, детьми, посмотрите, как проходит [фотосъемка свадеб](#) в красивых местах вашего города, заразитесь радостью. Постарайтесь получить удовольствие от прогулки.
- Поделитесь хорошей новостью с кем-то, даже если она совсем незначительная. Главное делитесь регулярно, каждый день, и тогда наверняка добрых и счастливых моментов станет намного больше в вашей жизни.
- *Улыбайтесь людям*, даже если вам очень трудно это делать. Улыбайтесь себе, глядя в зеркало. Ищите повод улыбаться чаще. И будьте уверены, радость не пройдет стороной.
- *Займитесь чем-то интересным и полезным*. Не позволяйте себе сидеть без дела. Потому что именно в это время подкрадывается депрессия и нашептывает на ухо всякие гадости. Можно воспользоваться моментом и побаловать себя любимую чем-то приятным. Это может быть шопинг или посещение SPA салона, но лучше всего заняться спортом. Если у вас есть дети, устройте им и себе настоящее веселье, возьмите в руки камеру и сделайте так, чтобы [видеосъемка детского праздника](#) стала **хорошим лекарством от депрессии**.
- Ни в коем случае не принимайте в таком состоянии важных решений типа ухода с работы, развода или переезда. Обязательно дождитесь трезвого состояния, чтобы в будущем не жалеть о допущенных серьезных ошибках.
- *Пересмотрите свой рацион питания*. Позаботьтесь о том, чтобы ваше меню состояло из полезных продуктов.
- *Находите в жизни позитивные моменты*, попытайтесь больше времени проводить в обществе и ни в коем случае не замыкайтесь.