

# включинастроение

24 марта во многих странах мира проводится День борьбы с депрессией, одним из самых частых заболеваний, с которым в течение жизни сталкивается человек.

Бывает так, что нападает хандра, появляется чувство подавленности, безразличия ко всему окружающему. И возможно, это не просто плохое настроение и пессимизм. По статистике Всемирной организации здравоохранения в мире более 350 миллионов человек страдают депрессией.

Научно доказано, что на фоне перенесенных стрессов, длительных негативных эмоций, тяжелых переживаний возможны нарушения обменных процессов в головном мозге, приводящие к заболеванию. Если человеку вовремя не оказать квалифицированную помощь, то у больного могут возникнуть серьезные проблемы, связанные с его психическим и физическим здоровьем. Для борьбы с депрессией всегда необходима помощь специалистов – медицинских психологов, психотерапевтов.

Давайте будем стремиться беречь себя от депрессивных состояний! Направим все свои внутренние возможности на недопущение и избавления от негатива внутри себя. Будем стараться правильно и вкусно питаться, заниматься спортом и другими физическими активностями, будем высыпаться, откажемся от вредных привычек, больше времени будем проводить в кругу семьи, любимых и близких людей. И в каждое свое большое и маленькое дело добавим света, радости и оптимизма.

Не теряйте вкус к жизни! И будьте здоровы!