



Каждый человек знаком с такими чувствами как грусть, печаль. Эти чувства, как правило, кратковременные и быстро проходят. Но бывают периоды, когда пониженное настроение пребывает достаточно долго. Наряду с грустью возможно переживание бесполезности, ненужности, восприятие мира в серых красках. Это признаки депрессивного состояния. Такие периоды часто встречаются поздней осенью, в конце зимы, после сильных эмоциональных переживаний, при стрессе, после затяжной болезни с длительным повышением температуры и т.п.

Как помочь себе в такие периоды?

1. Заниматься приятными для себя и интересными вещами.
2. Пригласить друзей.
3. Немного изменить интерьер, сделать яркие акценты (хорошо помогают оранжевые, жёлтые, зелёные цвета).
4. Запах цитрусовых фруктов благоприятно влияет на нервную систему (тонизирует).
5. Также помогает просмотр юмористических программ или любимых фильмов.

Однако если Вы длительное время не можете выйти из этого состояния, и у вас (ваших друзей) появились такие симптомы, как:

- Раздражительность и повышенная ранимость;
- Головная боль, болевые ощущения в теле не ясного происхождения;
- Отгороженность от друзей, членов семьи;
- Быстрая утомляемость;
- Отсутствие интереса к занятиям, которыми Вы раньше занимались с удовольствием;
- Изменение пищевого поведения (снижен или повышен аппетит);
- Трудности с концентрацией внимания и памятью;
- Проявление рискованного поведения.

Вам необходимо **срочно обратиться к психологу или невропатологу!** Это может быть признаками серьёзного заболевания, с которым самостоятельно справиться без помощи специалистов невозможно.