**Советы психолога на каждый день**

Множество людей, запутавшись в ворохе навалившихся проблем и переживаний, не представляют, как можно выйти из этой ситуации и хоть как-то улучшить свою жизнь. Некоторые хватаются за все и сразу, другие опускают руки, но в результате состояние и тех и других постепенно приближается к депрессивному.

**Чтобы не допустить такого развития событий, любому человеку, испытывающему подобные трудности, стоит воспользоваться следующими рекомендациями практических психологов:**

1. Сон является важнейшим фактором, влияющим на жизнедеятельность человека. Без него ни один человек не может не только хорошо себя чувствовать, но и трезво мыслить. Поэтому старайтесь высыпаться и приниматься за решение трудных задач только отдохнувшим.

2. Не копите в себе обиды и негативные эмоции. Не стоит специально затягивать свою черную полосу, упиваться своими страданиями. Постарайтесь как можно быстрее оставить все это в прошлом.

3. Однообразные серые будни (дом-работа-дом) способствуют накоплению внутренней усталости и возникновению депрессии. Внесите в свою жизнь разнообразие: встречайтесь с друзьями, ходите в театр, кино, на концерты и выставки.

4. Не зацикливайтесь на опостылевшей и скучной работе. Чтобы не довести себя до крайней степени профессионального выгорания и не впасть в депрессию, лучше сменить работу на ту, которая будет вам по душе.
И главное: полюбите себя, и мир обязательно ответит вам взаимностью.

