

**Список самых**

**антидепрессивных продуктов:**

* шоколад;
* орехи (особенно миндаль);
* морепродукты;
* капуста брокколи;
* молочные продукты;
* бананы;
* мясо птицы (особенно индейка);
* овсянка, рис;
* ягоды;
* красный острый и болгарский перцы;
* сухофрукты;
* курага, финики, инжир, изюм;
* бобовые;
* печень;
* зелень (петрушка, листовой салат, укроп, шпинат и т.д.);
* оливковое масло.

***"Четыре растения нужны***

***нам для здоровья:***

***пшеница, виноград, олива и алоэ.***

***Одно питает нас,***

***второе укрепляет дух,***

 ***третье дает гармонию,***

 ***четвертое – здоровье"***

*Сказал когда-то Христофор Колумб.*

**Серотонин повышает мышечный тонус, поднимет настроение, создаст эмоциональную устойчивость, улучшит самообладание, благодаря ему появятся чувства удовлетворенности, радости,**

**положительные эмоции.**

Пониженный уровень серотонина

вызывает:

* повышение болевой чувствительности;
* проявление депрессий и мигреней;
* упадок сил;
* плохое настроение;
* приводит к развитию некоторых форм шизофрении.

**Серотонин** – гормон удовольствия и хорошего настроения, который вырабатывается

в организме человека.

***ПАМЯТКА***

***Что такое стресс и как с ним бороться?***

***«Человек страдает не столько от того, что происходит, сколько от того, как он оценивает то, что происходит». Монтень***

******

***Стресс – это «давление» и «напряжение» на наш организм,***

***на наш внутренний мир.***

**Как справиться со стрессом:**

* Очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте
зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу.
* Необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие
способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на облака, ночное небо.
* Для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические    тренинги,    не    уклоняйтесь    от    семейных    торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми.

***«Стресса не следует бояться. Его не бывает только у мёртвых»***

 ***Канадский психолог Г.Селье.***

**Основные признаки стресса:**

**Физические:**

-бессонница

-боли в груди, животе, в спине,

в голове

-головокружение и лёгкая тошнота

-хроническая усталость, бессилие

-частое сердцебиение

-частые простуды и т.д.

**Эмоциональные:**

-сильная агрессивность

-повышенная возбудимость

-депрессия

-импульсивное состояние

-нарушения памяти и концентрации внимания,

-приглушения педагогического воображения

-ночные кошмары

-раздражительность действий и т.д.

**Поведенческие:**

- поиск различных заболеваний в самом себе

-потеря интереса к своей внешности

-медлительность или быстрота действий

-усиленное курение

-дёргание ногой или постукивание пальцами и т.д.

**Не циклимся на негативе:**

• Ни в коем случае не делайте вид, что у вас все в порядке и ничего не случилось. Любую неприятную ситуацию сначала нужно осмыслить, а потом забыть, иначе она застрянет в голове, как заноза в пальце.

• Не ругайте себя, проанализируйте что было не так и что можно сделать, чтобы ситуация изменилась в лучшую сторону.

• Сделайте выводы и смело идите дальше. У вас же есть еще дела и планы! Думайте о том, что вы еще хотите сделать, думайте о приятных перспективах дня!

• Не лелейте плохое настроение, нельзя завалиться на диван под предлогом, что у вас плохое настроение. Займитесь физическим трудом, сделайте по дому что - нибудь. Пойдите на выставку, в театр, в гости и старайтесь почаще бывать среди веселых людей.

• Для поднятия настроения и радости от жизни заведите себе хобби!