**Если ты понимаешь, что с тобой что-то происходит и пока не готов ни с кем делиться, вот некоторые советы, что можно сделать самостоятельно:**
Спланируй свой день так, чтобы ты был занят только приятными делами.
Если у тебя есть любимое хобби, займись им. Если такого хобби нет, попробуй найти что-то интересное. Даже если ты не сможешь выбрать что-то определенное, то по крайней мере это тебя отвлечет.
Займись спортом.
Прогулки на свежем воздухе, посещение спортзала или тренировок творят чудеса. Вне зависимости от вида спорта, на котором ты остановишь свой выбор, физическая нагрузка и возможность выплеснуть негативную энергию поможет тебе улучшить настроение и состояние.
Постарайся пока избежать принятия важных решений.
Потому что в состоянии депрессии сложно правильно и адекватно оценивать ситуацию. Депрессия влияет на твое восприятие окружающего мира, так что самым лучшим выходом из ситуации будет отложить принятие решение на более позднее время. Если же тебе все-таки нужно сделать выбор, постарайся сначала поговорить с родными, и все проанализировать.
Составь свой распорядок дня и придерживайся его в любых ситуациях.
Следи за своим питанием и сном.
Ведь всем известно, что сон и питание влияет на наш организм, в особенности на мозг, что в свою очередь влияет на депрессию.
Очень важно!
Не оставайся наедине со своей проблемой, не молчи, поделись с близкими. Скорее всего, тебе нужна помощь. В одиночку с этим очень сложно справиться.