***Чтобы избежать болезней и сохранить физическое и психическое здоровье, необходимо выполнять следующие рекомендации:***

1. **Здоровый сон**  
   Взрослый человек должен спать не менее 8 часов в сутки, дети и подростки – 9-13 часов. Во сне «отдыхают» все органы и системы, восстанавливаются ресурсы организма, происходит накопление энергии для следующего дня.
2. **Соблюдение режима дня**  
   Организм – система самоорганизующаяся и несоблюдение режима могут привести к нарушениям в функционировании тех или систем.
3. **Здоровое питание**  
   Часто причинами возникновения депрессивных состояний являются соматические заболевания, нарушения деятельности органов пищеварения. Регулярное, сбалансированное питание – залог физического и психического здоровья.
4. **Здоровый образ жизни**  
   Алкоголизм, наркомания, злоупотребление лекарственными средствами являются причинами развития возникновения депрессии.
5. **Время провождения с родными и близкими**  
   Совместные выходы в кино, театр, просто прогулки принесут пользу физическому и психическому здоровью. Внимание к близким людям, любовь и доверительные отношения в семье – залог благополучия всех ее членов.
6. **Двигательная активность**  
   Бегать в парке рано утром вовсе не обязательно, можно просто прогуляться перед сном или несколько раз в неделю посещать бассейн.
7. **Избегание стрессовых ситуаций**  
   Не берите работу, которую не сможете выполнить в срок, ставьте достижимые цели.
8. **Высвобождение времени для себя, своих увлечений**  
   Любимые книги, встречи с друзьями, положительные эмоции – основной фактор в профилактике депрессии.