

COMMENT CHASSER LA DÉPRIME



Si vous avez l'impression de vous enfoncer ou si vous vous sentez accablé par la vie, soyez proactif. Voici quelques idées pour commencer :

01

Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance, en particulier si vous vivez des moments difficiles.

02

Faites de l'exercice, c'est revigorant pour le corps et l'esprit.

03

Prenez une pause – Vous n'avez pas à résoudre tous les problèmes aujourd'hui, permettez-vous un temps d'arrêt.

04

Sortez et faites quelque chose que vous aimez avec un ami.

05

Si vous avez suivi quelques-uns des conseils ci-dessus et ne vous sentez pas mieux, consultez un professionnel qui vous conseillera et vous aidera.