

تساعد التمارين الرياضية بانتظام على تعزيز الثقة بالنفس وتحسين المزاج. كذلك تساعد تقنيات الاسترخاء هذه على تخفيف التوتر. كما يمكن تعلم تقنيات الاسترخاء مثل استرخاء العضلات للتعامل مع الضغوط اليومية. يساعد اكتساب هوايات جديدة على الشعور بالإنجاز وتحسين الحالة المزاجية. كما يجب أن تتجنب العلاقات السامة. تساعد المهام اليومية مثل الطبخ أو التسوق في تخفيف العبء على الشخص المصاب بالاكتئاب. في حال تقسيم المهام الكبيرة إلى مهام أصغر وأكثر قابلية للإنجاز لتجنب الإحباط. قم بتنظيم وقتك من خلال استخدام قائمة بالإنجازات اليومية ومواعيدها لتنظيم وقتك بشكل أفضل. وفي الحالات، الضرورية استشر الطبيب: قبل استخدام أي طرق بديلة