



Как же много зависит от нашего настроения: принесет ли день радость, добьетесь ли вы успеха, будете ли довольны собой? Получается, что хорошее настроение является залогом счастливой, успешной жизни, а стресс и депрессии – это препятствия, которые порой возникают на безоблачном пути. Как же связано плохое настроение с вашей внешностью? Вы перестали нравиться себе в зеркале, а ваша кожа потеряла упругость и эластичность и превратилась в сухую застывшую маску? Волосы лишились жизненного блеска и выглядят истонченными?

Причина может быть не в плохом состоянии здоровья, а в элементарном стрессе или депрессии. Конечно, вы немало слышали [о депрессии](#), но знали ли вы, что во время депрессии организм женщины стареет в два раза быстрее, чем обычно: в два раза быстрее образуются морщины, седеют волосы и появляется старческое выражение лица. Оно вам надо? Со стрессом и депрессией надо бороться! Во-первых, самый лучший совет в этом случае таков: не смотрите в зеркало в плохом настроении, так как вы, в любом случае, не останетесь довольны своим внешним видом, а это еще больше ухудшит ваше и без того плохое настроение. Устройте для себя и вашей кожи маленькую радость: примите расслабляющую ванну, желательно с добавлением ароматического масла, которое окажет благотворное влияние на ваше эмоционально-психическое состояние. Соблюдайте режим. Сделайте себе распорядок дня, выделите главные моменты вашего дня и будьте всегда чем-то заняты, чтобы плохое настроение не смогло вас одолеть, а в конце дня вы смогли бы порадоваться плодам не зря проведенного времени. Ищите положительные черты во всем, чтобы не произошло, и не расстраивайтесь по пустякам, ведь они так мало значат!