**ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ**

Να απαντήσετε με συντομία, πως νομίζετε ότι επιδρούν στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης :

1. Ο **καθορισμός μικρών στόχων:**
2. Η **καλή διατροφή:**
3. Η **αλλαγή των αρνητικών σκέψεων:**
4. Η **ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης:**
5. Το οικογενειακό περιβάλλον:

Σας ευχαριστώ πολύ.