

Причины плохого настроения:

- ❖ Приходится регулярно общаться с неприятными людьми
- ❖ Неприятности на работе
- ❖ Ссора с близкими людьми
- ❖ Постоянное недосып (переутомление, бессонница, поверхностный сон)
- ❖ Проблемы со здоровьем, хронические болевые синдромы