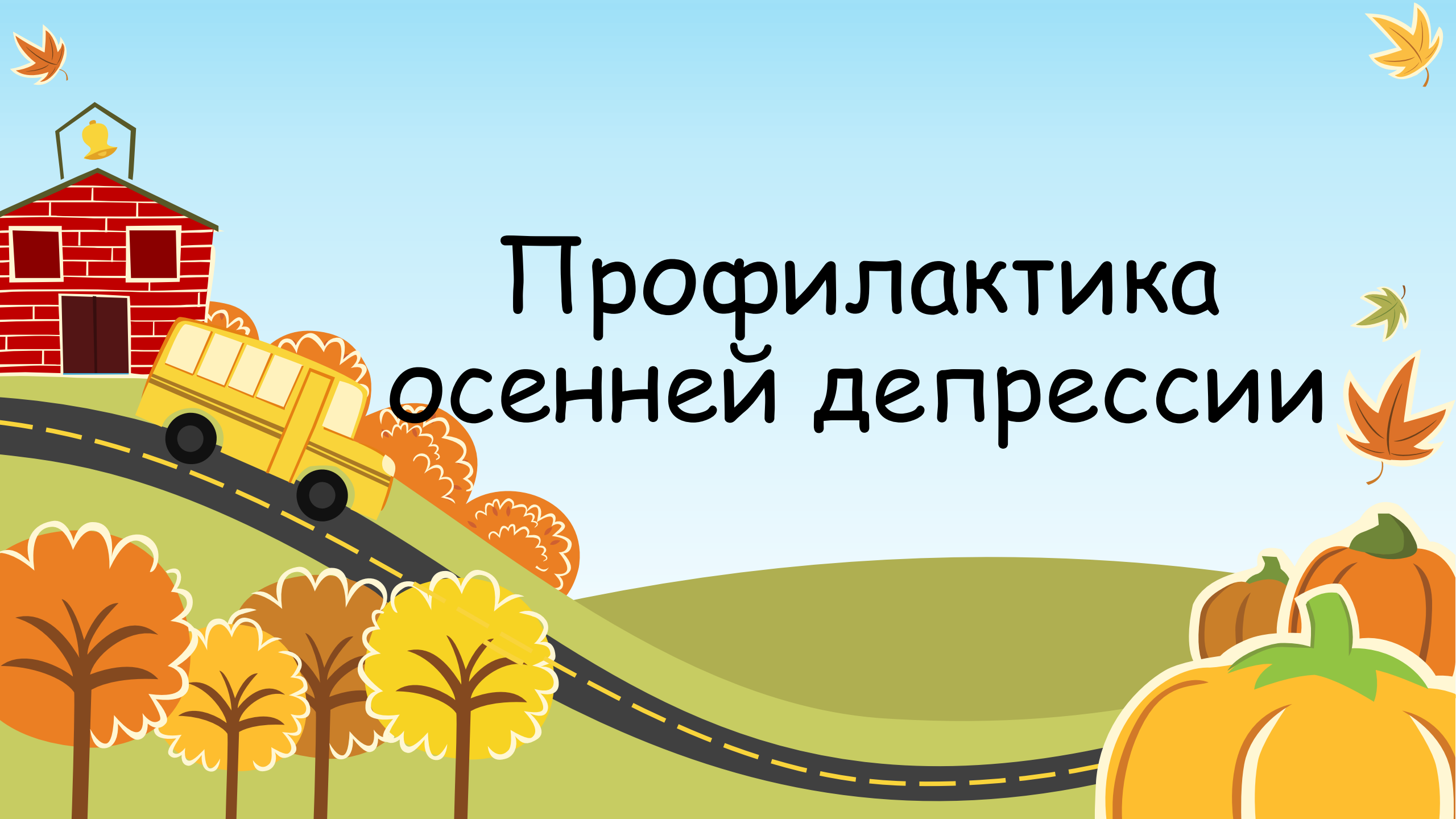
Профилактика осенней депрессии



С наступлением осеннего периода, у многих людей наблюдаются симптомы депрессивного состояния. Мужчины и женщины жалуются на плохое настроение, бессонницу, повышенную тревожность. Наблюдается обострение хронических болезней, иммунитет становится ослабленным, возникают простуды, мигрени, боли в спине. У многих людей нарушается аппетит, появляется усталость, возникает ощущение пустоты и ненужности.

Причины возникновение осенней хандры.

Осенняя депрессия имеет много общих признаков с обычным депрессивным состоянием. Однако отличается от него тем, что возникает только осенью. Именно в этот период дни становятся короче, природные краски тускнеют и сереют, солнечного света почти нет, а холодные дожди все чаще напоминают о себе. С приходом осени заканчивается отпускной сезон с множеством интересных событий. Все это вызывает недостаток в организме человека серотонина – гормона, отвечающего за позитивное настроение и улучшение двигательной активности.

Как избежать осеней депрессии?

Свет. Поскольку осенью не хватает света, следует использовать каждую возможность насладиться последними солнечными лучами. Важно хотя бы в выходные и в обеденный перерыв выходить на прогулку. Вечером и утром следует делать свою квартиру светлее с помощью искусственного освещения. Необходимо избегать работы при тусклом свете.

Продукты. Из-за наступления холодов, организм человека требует более калорийной пищи. Однако желательно избегать жаренной и жирной еды. Не рекомендовано употреблять однообразную пищу. В этот период можно изредка побаловать себя вкусными сладостями. Необходимо включить в рацион продукты, способствующие поднятию настроения. Такими свойствами обладает индейка, кисломолочные продукты, шпинат, какао, шоколад. Не стоит забывать о фруктах и овощах. Особыми свойствами обладают красные яблоки и яркие апельсины. Ведь помимо витаминов, они способны поднять настроение своим внешним видом. Осеннее – зимний сезон дает возможность побаловать себя вареньем, приготовленным летом. Такие запасы позволят не только вспомнить о летнем отдыхе, но и помогут в профилактике с сезонными простудами. Несмотря на то, что крепкий чай и кофе способны устранить на некоторое время усталость, специалисты не рекомендуют употреблять эти напитки в большом количестве. Вместо них, лучше пить травяные чаи или отвары шиповника. Перед сном полезно выпивать чай с мятой.

- **Сон и отдых.** Из-за недостатка витаминов и солнечного света, осенью люди быстро устают. В рабочее время многие ощущают сонливость и апатию. Поэтому огромное значение имеет здоровый сон. Не стоит засиживаться допоздна. Важно пораньше ложиться спать. Кроме того, стоит уделить внимание своему отдыху. Если есть возможность в этот период пойти в отпуск, то стоит так поступить. Когда отпуск невозможен, то желательно выполнять основные рабочие дела в первой половине дня, а на вторую оставлять более легкие задания. Быть бодрым в течение дня поможет регулярное занятие йогой, медитации, походы в фитнес-клубы. А танцы способны зарядить энергией и повысить настроение.

Хобби. Чтобы избавиться от осенней хандры, следует заполнить свободное время любимым занятием. Своеобразной медитацией является консервирование собранного урожая. Ведь в начале осени появляются продукты, из которых можно сделать зимний запас: помидоры, капуста, сладкий перец. В холодные дни многим женщинам понравится шить одежду или вязать теплые вещи. Осенью можно заняться творчеством: вышиванием, резьбой по дереву, бисероплетением. Очень важно суметь насладиться осенним пейзажем. Поэтому многие художники могут проявить свой талант, а некоторым людям понравится фотографировать.

Заключение

Не стоит позволить осенней депрессии и скуке победить. Важно каждый день находить для себя приятные мелочи в обыденных вещах. Стоит наполнять жизнь яркими красками в одежде и помещении. Не нужно унывать с приходом холодного периода. Ведь осень и зима нужны природе и человеку, чтобы успокоиться от бешеного ритма, сделать определенные выводы, помечтать и двигаться дальше навстречу новым открытиям.