

Осенняя депрессия: как с ней бороться



С наступлением осеннего периода, у многих людей наблюдаются симптомы депрессивного состояния: плохое настроение, бессонница, повышенная 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 возникновения 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 настроение и улучшение двигательной активности.

Как избежать осенней депрессии?

Несмотря на весомые причины осенней хандры, от нее можно избавиться, а также не допустить ее появления.

1. 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 или комнату светлее с помощью искусственного освещения. Необходимо избегать работы при тусклом свете.

2. 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.

3. Сон и отдых. Из-за недостатка витаминов и солнечного света, осенью люди быстро устают. В рабочее и учебное время многие ощущают сонливость и апатию. Поэтому огромное значение имеет здоровый сон. Не стоит засиживаться допоздна. Важно пораньше ложиться спать. Быть бодрым в течение дня поможет регулярное занятие йогой, медитации, походы в фитнес-клубы. А танцы способны зарядить энергией и повысить настроение.

4. Вредные привычки и негатив. Не стоит злоупотреблять алкогольными напитками и курением. Никотин и алкоголь лишь на некоторое время приводят в тонус. Желательно в осенний период избегать того, что не приносит позитивных эмоций. Не стоит проводить день, выслушивая жалобы подруги или друга на жизнь. Важно поменьше смотреть грустных фильмов и читать книги с негативным сюжетом, избегать просмотра телепередач, обсуждающие неприятные события. Вместо этого важно наполнить жизнь позитивными вещами. Например, просматривать сделанные летом фотографии, ходить на выставки и в театры, а в компьютере на рабочем столе заменить обои на радостные.

5. Хобби. Чтобы избавиться от осенней хандры, следует заполнить свободное время любимым занятием. Можно заняться творчеством: вышиванием, резьбой по дереву, бисероплетением и т.д. Очень важно суметь насладиться осенним пейзажем.

По материалам сайта <http://psychojournal.ru/article/343-osennyaya-depressiya-kak-s-ney-borotsya.html>