

Нет! Осенней депрессии.

В период короткого светового дня и недостатка солнечного света у многих людей отмечается ухудшение самочувствия. Оно проявляется сниженным настроением, подавленностью, апатией, усталостью, сниженной работоспособностью. Такие люди, несмотря на повышенную сонливость, просыпаются разбитыми, неотдохнувшими, вялыми. Это проявления так называемого сезонного расстройства или осенней депрессии. Находиться в подавленном настроении длительное время вредно и опасно. Снижается сопротивляемость организма, появляется подверженность ряду заболеваний. Депрессия способствует заболеваниям сердечно-сосудистой системы, нервной системы, сбоям в работе гормональной системы. Способствует увеличению веса или наоборот, потере веса. От депрессии страдают душа, ум и тело.

Скажем: «Нет!» осенней депрессии! Вот простые рекомендации по борьбе с этим недугом:

Ищите больше света. Чаще бывайте под открытым небом. В обеденный перерыв обязательно выходите на улицу. Даже в пасмурный день облака пропускают ультрафиолетовые лучи. Солнечные лучи – лучший антидепрессант. Если у Вас выходной, не забудьте прогуляться.

Используйте цветотерапию. Цвет действительно влияет на настроение. В нашем случае лучше окружить себя яркими, солнечными красками. Это может быть одежда, некоторые аксессуары или, скажем, фрукты.

Регулярно и правильно питайтесь. Употребляйте больше свежих фруктов и овощей, кушайте орехи, бананы, сухофрукты, можно принимать витамины.

Высыпайтесь. Ложитесь спать пораньше, Ваш организм будет Вам благодарен. Самый полезный и продуктивный сон – до двенадцати часов ночи. Если не получается уснуть, поможет теплая ванна или стакан теплого молока с медом.

Делайте зарядку. Хорошо помогают справиться с плохим настроением физические упражнения. Американские ученые обнаружили, что зарядка хорошо помогает справиться с депрессией. Если Вы не спортивный человек – творите. Рисуйте, пойте, вышивайте, решайте головоломки и т.д. Главное, чтобы это принесло пользу для хорошего настроения.

Делайте водные процедуры. Вы можете принять ванну с ароматическими маслами, посетить массажный кабинет. Если Вы хотите совместить отдых и упражнения, то для этого хорошо подходит плавание или занятие йогой.

Заряжайтесь положительными эмоциями. Смотрите комедии, хорошие фильмы, слушайте приятную музыку. И пусть на улице проливной дождь, сыро и холодно, - не засиживайтесь дома. Чтобы избавиться от депрессии, необходимо разнообразить свою жизнь. Встретьтесь друзьями, веселыми людьми, поговорите по телефону, посидите в кафе. Больше общайтесь. Дайте себе возможность отдохнуть и отбросить все свои грустные мысли.