

Топ-8 советов, как избавиться от осенней хандры



Еще недавно мы строили планы на лето, решали, куда поехать в отпуск, с нетерпением ждали прогулок по набережным, купания в реках и озерах, традиционных шашлыков под открытым небом. И вот уже темные тучи наплзают на города и села, мелкий дождик барабанит по мостовым, золотые и багряные листья кружат над головами, предвещая скорую зиму. Дни становятся короче, а ночи длиннее. Настроение стремительно падает, и кажется, что все светлое и доброе ушло до следующей весны, а впереди лишь сплошная серая полоса, под стать унылому небу. Как тут не начать хандрить? Не впасть в депрессию? Не утратить вкус к жизни? Прежде всего давайте разберемся в причинах осенней депрессии.

Корни осенней хандры

1. Первая и самая неприятная причина появления плохого настроения в осеннее время — обострение хронических болезней. Им подвержены люди, склонные к сердечно-сосудистым и бронхо-легочным заболеваниям. Осенью наблюдается снижение концентрации кислорода в воздухе, что и становится источником плохого самочувствия. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, колиты различной этиологии также проявляют себя после окончания лета. Снижение иммунитета на фоне холодной погоды становится причиной простудных заболеваний, обострения хронического бронхита и многих других недугов. Скачки атмосферного давления пагубно влияют на опорно-двигательный аппарат. А туманные дни — катастрофа для тех, кто страдает от патологий щитовидной железы. И это далеко не полный список "осенних" проблем. Естественно, если человек чувствует себя плохо, ему трудно оставаться веселым и жизнерадостным.

2. Ученые говорят, что депрессивные настроения и даже психозы появляются осенью из-за усиленной выработки в организме гормона под названием мелатонин. Его появление в крови связывают с темным временем суток, недаром мелатонин называют еще "гормоном сна". Начиная с сентября световой день постепенно сокращается, а к ноябрю и вовсе ночь становится длиннее. Переизбыток мелатонина — естественная причина хандры.

3. Увеличение нагрузки — частая причина осеннего сплина. Осенью на работе традиционно образуется завал. Необходимо сдавать квартальные и годовые отчеты, подтягивать "хвосты", накопившиеся за лето. Утро обычно начинается с километровых пробок, вызванных плохими погодными условиями. Это заставляет просыпаться раньше, что также способствует ухудшению общего состояния. Дети идут в школы. Родители испытывают дополнительный стресс из-за нагрузки в вечернее время, когда нужно делать и проверять уроки, волнение из-за успеваемости и поведения своих крох, а внеклассные занятия сокращают количество свободных минут, ведь малышей нужно провожать и встречать независимо от собственных планов. Итог — напряжение растет в геометрической прогрессии.

4. Психологические факторы влияют на настроение. С концом лета приходит пора для подведения итогов. Люди начинают размышлять о том, что хотели сделать и что не удалось исполнить. Часто желаемое и действительное сильно расходятся. Возникает ощущение бессилия, разочарования, обреченности.



Профилактика "английского сплина"

Даже если кажется, что осенняя хандра столь же неизбежна, как насморк в период эпидемии гриппа, нужно помнить, что это вовсе не так. Осень — прекрасное и красивое время года. Она романтична и вызывает бурю самых разных эмоций, в том числе и положительных, недаром ведь именно этой чудесной порой так любили восторгаться классики отечественной литературы. Например, Б. Л. Пастернак писал:

*Осень. Сказочный чертог,
Всем открытый для обзора.
Просеки лесных дорог,
Заглядевшихся в озера.*

*Как на выставке картин:
Залы, залы, залы, залы
Вязов, ясеней, осин...*

Чтобы научиться наслаждаться мгновением даже в самый пасмурный день, нужно следовать простым правилам. Давайте посмотрим, какие лекарства от "английского сплина" доступны каждому.



1. Закаливание — нехитрый способ профилактики депрессии. Для этой цели подходит простое обливание холодной водой, которое нужно делать регулярно в течение года. Это помогает укрепить иммунитет и поддержать организм в тонусе. А, как известно, в здоровом теле — здоровый дух.

2. Спорт — еще один способ всегда оставаться в форме. Однако метеочувствительные люди не должны злоупотреблять большими нагрузками. Достаточно будет длительных прогулок на свежем воздухе, плавания, катания на велосипеде. Если прямой связи физического и психического состояния с погодой нет, можно заниматься теннисом, баскетболом или волейболом, посещать спортзал и занятия по фитнесу.



3. Правильное питание — залог хорошего самочувствия в любое время года. Рацион должен быть сбалансированным и содержать минимум вредных веществ. Тонны шоколада, алкоголь и прочие "вкусности" никак не помогут в борьбе с хандрой, а только усилят ее. Негативно влияют на самочувствие и, как следствие, настроение жареная пища, еда с большим количеством специй, острые блюда. Важно следить, чтобы не возникало дефицита витаминов, минералов, белков. Чтобы подобрать сбалансированное питание, желательно обратиться к диетологу. Прием витаминных и минеральных комплексов окажет положительное действие. Лавандовое масло и успокоительные чаи незаменимы в борьбе со стрессом. Важно соблюдать предписания врача в области питания и исправно принимать лекарства при наличии хронических заболеваний. Диета и поддерживающая терапия помогают избежать обострений и осложнений.

4. Обстановка в доме невероятно важна для сохранения душевного комфорта. Уют каждый понимает по-разному. Необходимо, чтобы в Вашей квартире было приятно находиться именно Вам. Порядок в комнатах, светлые обои или интерьер в ярких, теплых тонах, приятные мелочи на полках, цветы — все это способствует созданию гармонии. Если есть вопросы по организации внутреннего пространства помещения, можно воспользоваться советами фэншуй.

5. Новые впечатления — лекарство от многих психических недугов. А уж осенью они становятся совершенно необходимыми, чтобы не загрустить. Уверены, что в это время можно лишь подводить итоги? Почему бы не изменить эту пагубную традицию и не открыть новую главу в своей жизни, например, в сентябре? Именно сейчас можно заняться изучением иностранного языка, взять парочку уроков танцев, начать проводить больше времени на природе или вовсе приберечь отпуск и, пока другие активно работают, отправиться покорять неведомые горизонты в самых удаленных уголках мира.

6. Общение с близкими — радость, доступная каждому. Чаше встречаться с друзьями, вместе активно проводить время, посещать театры, музеи и кинотеатры — еще один способ одолеть осеннюю хандру. Старайтесь делать так, чтобы встречи были регулярными и неизменно позитивными, без ссор и скандалов. Общение с людьми, вызывающими

раздражение и негатив, лучше оставить на потом. Весной подобные напряженные моменты будут переноситься намного легче.



7. Чтение книг — научно доказанный способ борьбы со стрессом. А стресс, как мы помним, источник многих психических и физических расстройств. Выбирайте литературу по собственному вкусу, но в осенний период избегайте жестких драм, трагедий, историй с сомнительным концом, занудных и тяжелых для восприятия книг. А вот немного философии и психологии не повредит, чтобы изменить свои взгляды на жизнь. Уместны будут юмористические книги, легкие детективы, любовные романы, вечная классика, волшебное фэнтези.

8. Если Вы испробовали все способы борьбы со сплином, а Ваше состояние так и не нормализовалось, не стесняйтесь обратиться за помощью к специалисту. Иногда всего несколько бесед с психологом оказываются чудодейственными и меняют мировосприятие в лучшую сторону.

Забудьте о хандре раз и навсегда! Встречайте осень с улыбкой!