

## **Осенняя хандра и депрессия: 12 советов психологов о том, как с ней бороться и преодолеть!**

Если вы подвержены осенней депрессии, то это статья для вас. Многие люди, очень тяжело переносят осень. Лето прошло. Закончились каникулы.

Казалось, за лето все хорошо отдохнули и готовы бодро пережить межсезонье. Но вот осень. Начинаются холода, дни становятся короче, дожди, прекрасное природы увядание...И вместе с осенью, может прийти тоска, русская хандра, осенняя депрессия. Остро чувствуется недостаток тепла и комфорта. Энергия куда-то улечивается. Отсутствие желаний, скука и грусть приходят на смену.



### **Как справиться с осенней депрессией. Как пережить осень?**

12 советов, как помочь самому себе в это время года. Ваша помощь себе будет направлена на то, чтоб поддержать свое

психологическое и физическое состояние в хорошей форме, не дать расклеиться и уйти в тоску. А наоборот, как можно быстрее, восстановится и вернуться к нормальной жизни.

**1. Правильный и полноценный отдых.** Спите не менее 7 часов в сутки. Ложитесь спать на час или полчаса раньше обычного. Проветривайте комнату перед сном. И затем, закутавшись в теплое одеяло, отправляйтесь в мир прекрасных сновидений. Осенью, организму, как никогда, нужен отдых.

**2.** По возможности, как можно чаще, **общайтесь с людьми, которые настроены позитивно, с теми, кто любит и принимает вас.** Избегайте раздражительных или озлобленных личностей. Помните, что настроение заразительно.



**3. Целенаправленно занимайтесь любой деятельностью, которая вам доставляет удовольствие** и приводит в хорошее состояние. НЕ ЖДИТЕ удобного случая, свободного времени, выходного! Выделяйте ежедневно, или хотя бы два - три раза в неделю себе час на любимое занятие.

**4. Проводите меньше времени в интернете и перед телевизором.** Скажите "нет" экранам. Введите полезную привычку обходиться без них хотя бы 1 час утром и 1 час перед сном.

**5. Обратите внимание на своё питание:** китайцы и индусы не зря считают науку о пище важным разделом медицины. Есть блюда, которые влияют на наше самочувствие и настроение. Жидкая и полужидкая, горячая, богатая оттенками вкуса пища - то, что вам сейчас необходимо. Избегайте холодной однообразной, "тяжёлой" пищи.



**5. Займитесь творчеством.** Осеннее творчество яркое и доброе. Вы можете рисовать картины. Или делать чудесные фото. Яркость осени располагает к творчеству. Можно создать коллаж прошедшего лета. Рассматривая летние фото, вы будете возвращаться в прошлое и кусочек веселого летнего настроения вернется к вам. Только не грустите об ушедшем. Впереди вас ждёт много нового и интересного!

**6. Заведите дневник.** Доверьте свои мысли и чувства бумаге. Попробуйте писать стихи. Осенью они получаются немножко грустные, но очень красивые.

**7. Окружите себя яркими цветами и тонами:** одежда, украшения, элементы декора в интерьере. Минимум чёрного, тёмно-синего цвета и тёмных, приглушённых тонов.



**8. Слушайте музыку.** Звук - это волна, которая воздействует на организм в целом. Есть целое направление - музыкотерапия, и исследования подтверждают тот факт, что музыка способна исцелять. К тому же мы просто испытываем удовольствие, слушая приятную музыку.

**9. Найдите для себя новое хобби.** Может быть вам хочется научиться вязать? Купите яркую пряжу и свяжите себе теплый длинный шарф. Или научитесь создавать канзаши, темари, амигурами. Можно вышивать крестиком. Раскрашивать по номерам. Шить кукол. Лепить из глины.



**10. Займитесь своим телом, больше двигайтесь.** Чаще ходите на прогулки, займитесь активными видами спорта. Не даром говорится, "в здоровом теле - здоровый дух"

**11. Дайте себе больше любви, заботы и понимания.** Не теряйте надежду. Думайте о будущем. Осень скоро кончится и придут другие, радостные дни. Думайте и мечтайте о том, что вы будете делать, когда эти дни наступят. Хотя ничего не произошло. Это просто осень. Будьте честны с собой. Почему вы так остро реагируете на то, что просто изменился сезон. Какие внутренние причины мешают вам радоваться этому богатому на подарки времени года? Почему такой сбой? Лето заставило вас забыть о проблемах и они вернулись? Не прошли сами собой? Может быть пришло время их решить. И тогда вы увидите осень предстанет перед вами другой. Не дождливой и грязной, а искренней и разноцветной.

**12. Старайтесь находить новые впечатления!** Нашему мозгу и психике необходимы новые впечатления, информация, задачи. Рутинa и однообразие приводят к скуке и сниженному настроению. Поэтому старайтесь бывать в новых местах, делайте непривычные вещи, встречайтесь и знакомьтесь с новыми людьми. Дайте мозгу новую "пищу" для работы.



**И главное!!!**

**НЕ ЖДИТЕ ПРИСТУПОВ ХАНДРЫ или ДЕПРЕССИИ,**

тем более, если вы знаете за собой такую особенность.

Надеемся, что наши советы помогут вам легко преодолеть осеннюю хандру и депрессию. А в будущем вы научитесь получать удовольствие и позитивные впечатления в эти дни!!!