

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 улетучивается. 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, амигурамы. Можно вышивать крестиком. Раскрашивать по номерам. Шить кукол. Лепить из глины.

10. Займитесь своим телом, больше двигайтесь. Чаше 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!!!