

Как избавиться от осенней хандры? Тоска тоской, а смех – по расписанию!

Худошавый первоклашка, а-ля Гарри Поттер, иступлённо лупит по спине одноклассника: «Да ты, блин, можешь меня послушать?». Необъятная кондукторша в вагоне рявкает: «Бабушка, да сядьте уже: чего место в проходе занимать?» Близкая подруга пишет сообщение: «Если доживу до вечера – давай выпьем чего-нибудь!» Я смотрю вокруг и понимаю, что с коллективной осенней депрессией надо бороться тоже коллективно.

Позитивнее мыслим, позитивнее!

Словом «депрессия» сейчас модно называть всё, что угодно: уныние, усталость, хроническое недосыпание. Между тем при типичной осенней хандре могут помочь самые простые действия.

Движение. Зарядка – по утрам, как уж сможете. Разминка – в офисе в обед, как захотите. А танцы – вечером с семьёй, как пожелаете. И обязательно прогулки: с наушниками, с лучшей подругой, с любимой собачкой, с детьми – наперегонки по лужам, с мужем – на его руках через те же самые лужи. Главное: новизна маршрута.

Творчество. Рисование научит вас усидчивости. Фотоаппарат заставит чаще смотреть в небо. Плавание укрепит расшатавшиеся нервишки. А батик выработает умение мыслить креативно. В любом случае, организм будет вам благодарен, если вы пару часов в неделю будете уделять себе любимому!

К врачу! Начните прием витаминов для укрепления иммунитета. Не особо увлекайтесь всевозможными энергетическими напитками (бальзамы, элеутерококк, кофе) – они могут плохо повлиять на сосуды и сердце. Сходите в ИК-сауну или солярий. Ещё одна новомодная услуга – хромотерапия, использующая бодрящие лампы оранжевого и жёлтого света. Свет несет органам необходимый заряд, активизирует жизненные процессы.

Русский человек не умеет отдыхать!

Лариса Князева, психолог:

Как избавиться от осенней хандры

Автор: admin

03.09.2013 20:10 -

– Близится конец календарного года, и наш организм сигнализирует, что просто устал. Да и сама природа «давит» на человека: дождь, грязь, отсутствие солнца и непонятная температура воздуха. Бороться с этим можно традиционно: сон, позитивные эмоции, фрукты, соки (ни в коем случае не алкоголь!).

По максимуму займите своё личное время. Но главное – правильный отдых. Мы же не умеем полноценно отдыхать! Работать – да, а отдыхать получается только лежа на диване перед телевизором. Идите «в народ». Заставьте свою голову мыслить, а тело – двигаться! А когда выпадет первый снег и впереди замаячат праздники – ваше настроение точно изменится!

Как ожить с помощью цвета?

Справиться с депрессией помогают тёплые, солнечные тона. Окружите себя ими со всех сторон: яркий шарфик, постельное бельё, новая пижама. Регулярно держите на столе фрукты красно-желтых оттенков (бананы, яблоки, апельсины). Запаситесь салфетками и полотенцами соответствующей, «весёленькой» расцветки – для всей семьи.

Красный – активизирует, согревает, усиливает эмоциональный заряд, придает силы, возбуждает.

Оранжевый – оживляет, согревает, стимулирует.

Розовый – укрепляет взаимоотношения с противоположным полом.

Желтый – выводит из оцепенения, укрепляет нервную систему.

Зеленый – успокаивает, настраивает на любовь.

За любимым делом – непогоду не замечаешь!

Юлия Игнатьева, семейный консультант:

– Многие думают, что осенняя непогода стимулирует всякие депрессии. На самом деле, непогода лишь оставляет человека наедине с самим собой и своей жизнью. Будь эта жизнь яркой и красочной – непогоду и не заметишь особо.

Вспомните себя в пору институтской молодости: вздохнуть некогда, сессии, зачеты, первая любовь – где уж там за непогодой следить? Так что если появляется какая-то хандра – это повод задуматься: а делаю ли я то, что хочу?

Список добрых дел. Придумайте и запишите 20 дел, которые доставляют вам удовольствие (занятия с детьми, музыка, друзья, кино, секс), и каждый день выполняйте пару пунктов из этого списка.

Украшаю мир! Женщинам рекомендую заняться домом и своим внешним обликом: перебрать гардероб, придумать осенние наряды и обновить их простыми аксессуарами, шарфиками, прическами. Пусть осень ассоциируется с новой ступенькой в вашей жизни.

Простая пища. Ешьте больше лимона, перца, квашеной капусты. Витамин С – это источник здоровья; витамин В (злаки, пророщенная пшеница, хлеб из муки грубого помола) – дает энергию. Витамин Д (в условиях нехватки солнечного света) содержится в рыбьем жире.

Я часто вспоминаю историю про одного киевского монаха. У него в келье на видном месте стоял... веник! Когда накатывало отчаянье или в голову лезло что-то неприятное, монах брался за веник и начинал отмахиваться, приговаривая: «Не мое! Не мое!». Хороший способ.

В общем, гоните в шею всякие дурные мысли. И начинайте готовиться к самому волшебному празднику – Новому году! Он уже не за горами.

Автор - **Юлия Михалева**

[Источник](#)