Автор: admin
21.01.2011 13:59 - Обновлено 29.10.2014 09:58

Как бороться с осенней депрессией?

Наступившая осень, помимо неповторимой красоты листопада, привносит печально знакомое каждому второму ощущение «осеннего сплина» или, выражаясь языком научным, фотозависимую депрессию. Яркое лето позади, впереди долгие месяцы зимы, снега и морозов, под ногами чавкает слякоть, небо проливается унылым моросящим дождиком – как тут не погрузиться в тоску и печаль...

Отдельные личности, конечно, находят в себе силы и энергию противостоять сезонной метеочувствительности, на их календарях продолжает отсчитывать дни август, а в их душах живет вечное лето. Но личностей таких до безобразия мало, каких-то жалких 20 процентов от общей массы человечества. А вот что делать остальным 80-ти процентам депрессирующих граждан? Мигрировать в теплые страны? Нет! Запереться дома, занавесить окна и постараться максимально отречься от осенней действительности? Нет! Лечить благородный сплин алкоголем? Нет, нет и еще раз нет!

Американцы в подобных случаях бегут со всех ног к семейному психоаналитику, ложатся на удобную кушетку и изливают все свои печали и горести. Получают квалифицированный совет, улыбаются и идут строить Великую Американскую Мечту с легкой душой и радостным сердцем. На бескрайних российских просторах роль семейного психоаналитика, как правило, выполняет легендарное изобретение Дмитрия Менделеева, известное в миру как «Водка Русская». В особо критических случаях панацея от душевных невзгод разбавляется соседом-собутыльником, разделяющим невзгоды и юдоли. Но что делать тем, кому путь «красноносого джедая» совсем не по душе, а посещение психоаналитика не входит в статью расходов? Расслабиться и получать удовольствие! Есть тот, кто все уже сделал за вас – и к врачу сходил, и vox populi выслушал. Так что, внемлите и радуйтесь!

Квалифицированные врачи-психотерапевты со всей серьезностью считают осеннюю депрессию не просто плохим настроением, а самой настоящей болезнью. Снижение светового дня влечет за собой снижение мелатонина и серотонина, отвечающих за наши эмоции, пища лишается витаминного изобилия, человек начинает меньше двигаться, быстрее уставать, и в итоге скатывается к ангедонии – утрате чувства радости. А эта штука пострашнее «Фауста» Гете! Вроде бы ничего не болит, кашель не мучает, насморк не беспокоит, ан нет – мохито в глотку не лезет, громкая музыка вызывает лишь раздражение, а веселые люди – приступы мизантропии. Но на то психотерапевты и зовутся врачами, чтобы у них в запасе было несколько действенных советов, как не дать темной стороне Силы овладеть пытливыми умами. Итак, согласно онлайн-советам

Мирослава Турчинца, чтобы вернуть в здоровое тело здоровый дух, надо:

1) Разорвать порочную цепочку, ведущую к болезни, как можно раньше. Легкая спокойная музыка, яркое домашнее освещение, контрасты пестрого на общем пасмурном фоне, пусть даже в одежде – ваши лучшие друзья на предстоящий осеннее-зимний период.
2) Сломать унылое однообразие будней можно резкой сменой обстановки. Подойдет любое культурно-развлекательное мероприятие – кино, театр, выставка. Главное – не оставаться наедине с самим собой и не предаваться самоуничижению.
3) Правильное питание. Компенсировать недостаток витаминов обилием жирного, острого и сладкого – не самая лучшая идея. В итоге придется бороться не только с сезонной хандрой, но и с пятком-другим лишних килограммов.

Однако, несмотря на то, что все эти советы действенны и опробованы поколениями, они остаются всего лишь прописными истинами. Уж что-что, а прописные истины никогда не пользуются особым успехом, вытесняясь народной мудростью и дружескими советами. За последними, не мудрствуя лукаво, мы обратились к блоггерам. Во-первых, как ни крути, а блоги были, есть и будут самой развитой социальной сетью. А во-вторых, ссылаться на мнение Сетевого сообщества, согласно последним тенденциям, диктуемым глянцевыми изданиями, жутко модно и инновационно. Ответ на заданный вопрос – «как бороться с осенней хандрой?» – не заставил себя долго ждать:

«Если осенняя депрессия меня застаёт (что бывает очень редко), то борюсь с ней так:
1. Первым делом признаю, что осень наступила и грустно мне именно от этого.
2. Стараюсь пришедшую осень полюбить, для этого:
а) беру фотоаппарат и иду фотографировать шикарные осенние красно-жёлтые пейзажи;
б) собираю друзей на шашлыки на природе;
в) по вечерам смотрим с женой хорошие добрые фильмы (желательно мелодрамы) – от них душа мягчеет и лучше принимает осень;
г) вот так постепенно депрессия и проходит.»
(c) fotopurs

«С депрессией бороться не надо. Ее надо вкушать, а то пройдет к весне, и не заметишь, как пропустил время для смотрения с грустным видом в окно. Кстати, осенняя депрессия всегда помогает думать над глобальными проблемами и, что самое главное, решать их.»
(c) ibo_losig

«Еще можно устраивать прогулки с другом или друзьями. Лучше с друзьями, и что б их было много. И никакого алкоголя. Я заметил, что в депрессии алкоголь только усугубляет положение.
Можно потратить кучу денег на всякие осенние штуки. Помогает и мужчине и женщине, честно.
Можно выехать куда-нибудь за город на шашлыки, или просто посидеть.
Главное – никогда не оставаться одному... Такое мое мнение.»
(c) scofdrem

«Еще можно собирать сухоцветы и плести из них всякое, можно валяться в листьях. Еще осенью нельзя оставаться одним, надо раз в неделю идти гулять с друзьями или приглашать гостей. Осенью обязательно надо творить, даже если никогда этим не промышлял: лепить, рисовать, вязать или плести. Не давать душе уснуть. Купить толстую красивую книжку и закладывать туда разнокалиберные листья.»
(c) katenkart

«Энергию хандры надо сублимировать в творчество: чтоб что-то отринуть, надо это пережить, так и с депрессией – окунулся в нее с головой, прочувствовал осень, написал пол тонны стихов, добрый рассказ, картину маслом писнул – и мона и отвлечься от этих всех грустей.»
(c) _ivit_

В общем, сколько людей, столько и мнений. Но главное одно – с депрессией надо бороться на всех фронтах. Примите как факт, что хандра – это не проявление вашей личной слабости, а вполне закономерное научное явление, и вперед – за счастьем, позитивом и вечным летом!

Автор - Сергей Яскевич
Источник