Автор: admin
23.04.2011 20:35 - Обновлено 30.10.2014 02:59

Как прогнать осеннюю хандру?

«За окном непогода и слякоть, ну как тут не плакать, ну как тут не плакать?!» Действительно в такую погоду даже закоренелые оптимисты могут впасть в уныние. Веселые летние денечки остались далеко позади. В права вступила прохладная осень. Но это вовсе не повод для грусти. Даже в самую пасмурную погоду можно пребывать в приподнятом настроении и отлично проводить время.

Лето ушло, но продлить ощущение летнего праздника можно. Окружите себя яркими красками. Пусть в вашем гардеробе преобладает одежда и аксессуары насыщенных тонов. Непременно обзаведитесь красочным зонтом с веселым рисунком. Он будет поднимать вам настроение даже в самую хмурую дождливую погоду.

Осень – прекрасное время для творчества. Недаром эту пору так любят поэты и художники. Вот и вы начните творить. Займитесь рисованием, лепкой из глины или пластилина, резьбой по дереву, начните, наконец, сочинять стихи. Воплощайте все накопившиеся за лето эмоции и впечатления в своих творениях. Устройте домашнюю выставку и похвастайтесь своими произведениями перед друзьями. И от плохого настроения не останется и следа.

Слушайте музыку. Любимые мелодии поднимут настроение, вернут жизненные силы и на душе станет легко и радостно. Кстати, замечено, что уровень гормонов стресса у меломанов значительно ниже, чем у равнодушных к музыке. Положительные эмоции, возникающие при прослушивании, тонизируют центральную нервную систему, снимают мышечное напряжение, улучшают обмен веществ, успокаивают боль, стимулируют дыхание и кровообращение. Для максимального эффекта лучше слушать классику. Например, при тревожности и неуверенности в себе наслаждайтесь вальсами Штрауса. В состоянии раздражительности слушайте «Лунную сонату» Бетховена. Для успокоения нервов – Шуберта, а для избавления от головной боли – Моцарта.

Осень очень щедра на яркие краски. Поэтому обязательно воспользуйтесь погожим деньком и отправляйтесь на прогулку в парк. А еще лучше, если соберетесь в лес за грибами. Отключите телефон, забудьте о повседневных заботах и наслаждайтесь природой. Такие прогулки непременно прибавят Вам сил, зарядят положительной энергией и доставят массу впечатлений.

Еще один прекрасный метод борьбы с сезонной депрессией – ароматерапия. Этот способ спасал от грусти даже саму Клеопатру! Эфирные масла обладают настолько мощным оздоравливающим и тонизирующим воздействием, что способны справится со многими бактериями и вирусами. Что уж говорить о плохом настроении. Сеансы ароматерапии улучшают самочувствие, снимают усталость и напряжение, нормализуют сон. Главное, чтобы выбранный запах нравился Вам, только в этом случае он принесет пользу.

Не забрасывайте свои занятия спортом. Регулярные тренировки не только помогут поддерживать отличную фигуру, но и поспособствуют выработке гормонов радости – эндорфинов. А осенью они нужны как никогда. Запишитесь в бассейн. Плавание поможет продлить ощущение лета. Чтобы снять усталость и вернуть оптимистичный настрой, пройдите курс релаксирующего массажа или запишитесь на занятия йогой.

Бодрого Вам настроения!

Автор - **Ася Молотилина**

Источник