Автор: admin
24.04.2011 16:39 - Обновлено 29.10.2014 16:09

Как не впасть в «осеннюю депрессию»?

Вот и наступила осень, отпуск позади (если таковой вообще в этом году случился), небо затягивают наводящие тоску и оцепенение плотные тучи. Все предпосылки для возникновения осенней депрессии есть, но как же её избежать? Вот семь совсем простых ответов на этот вопрос.

Способ первый
Нужно наброситься на дела. Наверняка за время летнего «расслабления» их накопилось немало и на работе, и дома. Вот и разберите наконец-то завал на столе или вообще займитесь генеральной уборкой, созидательная энергия всегда идёт на пользу, к тому же не зря говорят «каково на дому, таково и самому».

Способ второй
Влюбитесь! И самая противная погода нипочём, если рядом с Вами у зажжённого камина с бокалом вина дорогой человек…

Способ третий
Если для Вас самое главное в летнем сезоне купание и загорание, то запишитесь в бассейн и посещайте солярий. И Ваше лето протянется всю зиму!

Способ четвёртый
Очень раздражает то, что на улицах становится холодно и приходится наряжаться в тёплую одежду? Мало что поможет это изменить, но вот несколько обновок к осенне-зимнему сезону обязательно порадуют, главное, чтобы они были ярких, летних цветов.

Способ пятый
Осенью и зимой так не хочется просыпаться по утрам, вокруг такая темень, солнца нет…

Зажгите свет по всей квартире! А если холодно, включите обогреватель! Душевное (а следовательно, и физическое) здоровье дороже, хватит экономить киловатты!

Способ шестой
Больше двигайтесь, это помогает не впасть в депрессию. Занятия спортом следует предпочесть лежанию на диване перед телевизором

Способ седьмой
Встречайтесь с друзьями! Например, устройте вечеринку в стиле посещённой этим летом страны. У Вас наверняка остались сувениры, фотографии, ими можно украсить квартиру. Вы помните, какие блюда Вас поразили в местном ресторанчике, так попытайтесь приготовить их на собственной кухне! Друзей можно попросить захватить с собой купальники, тогда и надувной бассейн, привезённый с дачи, не будет зря пылиться на антресолях, его вполне можно разместить посреди комнаты! В общем, фантазируйте, верните лето ещё на один день в эти выходные, потом ещё на денёк в следующие, а там, глядишь, и понравится, втянетесь в процесс и впадать в депрессию будет просто некогда!

Автор - **Юлия Часовских**

Источник