

Зима подкрадывается всегда неожиданно. Просто встаешь однажды утром, бросаешь взгляд за окно, а там – небо запуталось в голых ветвях и стекает за воротники прохожим первым мокрым снегом. На остановках они жмутся, как взъерошенные воробьи, под крышу, сторонясь летящей из-под колес едкой грязи.

Какой здравомыслящий человек, увидев все тот же пейзаж на десятый день, не готов отдать полжизни за возможность вернуться обратно под одеяло, удобней подоткнуть подушку и забыться сном до весны?

Кто виноват и что делать?

А объясняется все просто. Следом за «унылой порой» к нам пришла депрессия. По мнению врачей, повинна в этом наша физиология: из-за резкого сокращения светового дня мозг попросту не успевает вырабатывать достаточное количество мелатонина (гормона, влияющего на суточные ритмы и эмоции). А если добавить к этому еще и отсутствие ярких красок, холод, слякоть, простуды – картина получается настолько безрадостной, что сложно не поддаться общему настроению.

Разобравшись в причинах сезонной хандры, ответственно заявляю, зима – еще не повод для депрессии. Известно, если не можешь решить проблему, достаточно изменить свое отношение к ней. Давайте менять то, что можем!

Итак, шаг первый - «обрамляем пейзаж»!

Начнем, пожалуй, с самого главного раздражителя, а именно, - с пейзажа. В силу объективных причин, изменить его хмурую суть мы не в состоянии. Зато есть способ сделать его более радужным и менее раздражающим. Способ этот прост настолько, что не воспользоваться им почти неприлично.

Согласитесь, если изо дня в день смотреть на одни и те же черные деревья на фоне серого неба из окна, от которого постоянно тянет сыростью и холодом, мысли помимо воли будут им под стать – серыми и безрадостными. Заклеить, законопатить, заколотить это окно вовсе, лишь бы не было надоедливого сквозняка и унылых картин? Столь кардинальных изменений можно избежать, если просто заменить само окно!

Хорошо подобранная к пейзажу «рама» в восприятии самой картины играет далеко не последнюю роль. Если вы еще не поставили белые пластиковые окна, не торопитесь с выбором. Конечно, белые оптимально вписываются в любой интерьер, но теплые и живые тона под дерево, сегодня были бы весьма кстати, а летом в таком обрамлении любая природная «картина» будет радовать глаз. Можно подобрать и что-то более «солнечное» или экстравагантное – в цветовой гамме ограничений у производителей окон сегодня почти нет.

Исчез сквозняк, дома стало теплее, тише и уютней? Значит полдела сделано.

## Универсальный рецепт от депрессий

Автор: Ironpick  
28.03.2010 07:42 -

---

Теперь восполним нехватку ярких красок. Если поменять шторы или совсем их убрать – света и так зимой мало, а на их место повесить веселые «деревенские» занавески, расписанные подсолнухами и петухами? Нет? Тогда, может быть, вас заинтересуют модные в этом сезоне египетские мотивы, которые используются в драпировках?

Неожиданное сочетание пейзажа, ограненного новой рамой и задрапированного колоритными шторами, подчеркнем тропическим цветком на подоконнике.

Образ теплого, уютного дома, в котором нет места для тоски, будет завершен, если продумать мягкое освещение, бросить на кровать, кресло, пол яркий пушистый плед, дорожку, пару необычных подушек. И не заметите, как навевающий тоску уличный пейзаж, перестанет иметь какое-либо значение.

Шаг третий. Ударим «шопинг-пробегом» по сидячему образу жизни!

Да, недостаток движения и свежего воздуха – одна из серьезных причин нашего тоскливого желания спрятаться от непогоды и всего мира под одеяло. Если вы думаете, что вам срочно придется стать завсегдаем спортзала или ставить рекорды на дорожке в бассейне, то вы ошиблись. Это уже шаг следующий, а для начала есть способ не хуже!

Когда вы последний раз бегали днем по магазинам просто так? Без спешки, авоськи и прокручиваемого в голове списка товаров первой необходимости? Попробуйте в обеденный перерыв не сидеть в душном офисе, а прогуляться. Сначала до ближайшего кафе, магазина, солярия, парикмахерской.

Вон в витрине магазина стоит любопытный натюрморт из камней и растений. И почему бы не потратить перерыв на то, чтобы присмотреть там экзотическое растение для нового окна? После работы поищите идеи для своего уголка в комнате - уютный плед и торшер, коврик. Если на улице отвратительная погода, вам ничто не помешает сделать идеальной «погоду» в доме!

Осмотрите – вокруг столько интересных идей! Если вы их не видите – срочно нужен фотоаппарат. Постоянная цель – увидеть и запечатлеть – совершенно изменит ваше восприятие окружающего. А сколько появится новых впечатлений и поводов, которыми можно поделиться с друзьями! Кстати, сейчас самое время начать посещать солярий: он восполнит недостаток витамина Д, а ровный загар будет дополнительным бонусом.

У вас просто не останется свободного времени для ненужной сейчас рефлексии и раздражения.

Шаг последний. Добавим специй!

Хорошие проверенные рецепты для унылого переходного времени: глинтвейн, чай с корицей, вкусная еда, фрукты, мед, орехи и все, что только нашей душе угодно. Сдобрить это хорошей дружеской компанией, кино-новинками и чувством юмора. Ведь теперь, в обновленном интерьере, хочется собираться с друзьями, несмотря на непогоду. В уютном теплом доме в веселой компании нет места для хандры.

## Универсальный рецепт от депрессий

Автор: Ironpick  
28.03.2010 07:42 -

---

А когда друзья разойдутся, можно заварить свежего чая с корицей или лимоном, поболтать с подружкой и, завернувшись в теплый плед, посмотреть любимую комедию. Или за бокалом глинтвейна слушать шум ветра за окном. Потом лечь спать и проснуться отдохнувшей, в прекрасном настроении. Сделать привычный утренний кофе, отдернуть шторы, выглянуть в новое окно, и пейзаж, который всего несколько дней назад был мрачным и унылым, покажется ярче и жизнерадостней!