



С наступлением пасмурных осенних дней мы испытываем существенные изменения в самочувствии. Ничего не хочется делать, настроение на нуле - близкие и работа раздражают, все видится в серых тонах... Мелкие неприятности и усталость быстро доводят до нервного срыва, что на корню меняет отношение к нам окружающих и близких.

Плохое настроение осенью - это не болезнь и не депрессия, а осенняя хандра вызываемое сезонным аффективным расстройством. Это нормальная реакция человеческого организма к неприязни холоду и нехватки солнечного света. Когда яркие солнечные дни сменяются

дождливой и пасмурной погодой, грусть и опустошение на душе испытывают буквально все, а если человек склонен к меланхолии, то это состояние может приобрести затяжной характер и стать причиной снижения иммунитета и обострения хронических заболеваний.

Чтобы оставаться здоровым и бодрым в ненастные осенние дни, очень важно научиться распределять правильно свои силы и следовать следующим советам:

1. **Примите осеннюю хандру, как подарок.** Наш организм старается извлечь пользу из любых изменений погоды. Для душевного и психологического равновесия необходимо иногда пожалеть себя, а если надо и поплакать. Если сравнивать с циклами природы, то наше осеннее настроение, как нельзя лучше отражает погоду за окном - на смену жизнерадостного лета приходит унылая пора. Вот и не нужно нарушать естественный природный баланс, человек также как и природа нуждается в отдыхе для восстановления сил. Меньше сидите за телевизором и компьютером, старайтесь полноценно спать и отдыхать. Гуляйте на свежем воздухе и не сидите на диетах. Уже через 2-3 дня после ведения здорового образа жизни вы сразу заметите разницу: настроение поднимется, и мир вокруг вновь заиграет яркими красками.

2. **В свободное время займитесь тем, что вам по душе.** Не надо круглыми сутками сидеть дома и грустить, найдите себе занятие по душе. Безделье непременно способствует появлению скуки, которая является верной подружкой осенней хандры. вспомните о том, о чем вы давно мечтали, но не сумели осуществить это в жизнь.

3. **Одевайтесь как на праздник.** Доказано, что яркие цвета одежды поднимают настроение и провоцируют на общение. Это лучшее лекарство от осенней хандры.

4. **Отправляйтесь в путешествие.** Если у вас есть неиспользованный отпуск, то лучше всего взять его осенью и поехать отдохнуть в теплые края. Позагорать на пляже, любоваться морским пейзажем и купаться, ведь для лечения осенней депрессии как раз и нужно бывать под солнцем как можно больше. Не замыкайтесь на четырех стенах. Если нет возможности уехать из родного города, совершайте прогулки по парку или рядом с домом. Смените обстановку в доме, повесьте новые шторы, поменяйте обои или сделайте перестановку мебели. Чем красивее и ярче в помещении, тем позитивнее настроение.

5. **Измените свое отношение к жизни.** Если вас настала осенняя хандра, то это явный признак того, что вас волнует какая-то проблема. Подумайте о том, насколько она серьезная и стоит ли того, чтобы "портить" вам жизнь. Представьте себя следователем и посмотрите на свою проблему со стороны. Иногда мы сами "делаем из мухи слона" и это понимаем лишь тогда, когда полноценно отдохнем и успокоимся.

6. **Ешьте продукты, повышающие настроение.** Осенью не стоит садиться на строгие диеты, в этот период организм настроен на восстановление сил и накопление. Питайтесь правильно, что поможет удерживать прежний вес, а для похудения осень не очень подходящая пора. Балуйте себя любимыми овощами и фруктами, которые в это время года самые полезные и доступные.

Психолог отдела общественного здоровья Буглак Е.И.