

## Как справиться с сезонной депрессией?



Сезонная депрессия — это состояние, при котором люди, имеющие нормальное психическое здоровье, испытывают депрессивные симптомы в определенное время года.

Признаки сезонной депрессии:

- потеря интереса к обыденной жизни;
  - беспричинная тоска;
  - плаксивость;
  - снижение или повышение аппетита;
  - бессонница или сонливость;
- агрессивность и раздражительность;
  - недовольство собой и окружающими, чрезмерная требовательность, критичность;
  - снижение работоспособности,
  - повышенная утомляемость.

Как осенью справиться с сезонной хандрой?

Не оставайтесь в одиночестве. При первых признаках сезонной депрессии нужно начинать активно контактировать с другими людьми. Это может быть общественная жизнь на работе, участие в подготовке различных праздников, волонтерство, встреча с друзьями и родственниками.

Будьте всегда в движении. Основой для поддержания хорошего настроения в моменты, когда на нас может напасть меланхолия, является постоянное движение. Поэтому, если позволяет погода, отправляйтесь на приятную осеннюю прогулку: дышите свежим воздухом, гуляйте, наслаждайтесь осенней природой, делайте красивые фотографии.

Высыпайтесь. Сон помогает нашему организму получать больше энергии, что в свою очередь предостерегает нас от уныния.

Необходимо создать условия для полноценного ночного отдыха. Спать нужно не менее 7-8 часов, в комнате должно быть темно, тихо и достаточно свежо — не выше +19 - 22°C.

Создавайте домашний уют. Среда, в которой мы находимся, формирует наше настроение и самочувствие, поэтому попробуйте преобразовать интерьер вашего дома: например, приобретите плед и подушки тех цветов, которые положительно влияют на эмоциональный фон (зеленый, желтый, оранжевый, голубой).

Балуите себя. Ничто так не способно доставлять удовольствие, как уход за собой: пройдите по магазинам, побалуйте себя новыми ароматами духов. Проведите день в салоне красоты/ на мастер-классе по йоге, где вас научат медитировать, расслабляться и прислушиваться к своему телу и др.

Найдите любимое хобби. Нет лучшего времени, чем осень, чтобы найти новые и интересные занятия для своего досуга. Благодаря хобби мы чувствуем себя полезными, а также отвлекаем свой ум от грустных мыслей.

Дождливые дни позволяют нам больше времени уделять занятиям в помещении, например, рукоделию, чтению книг, изучению иностранных языков.

Поставьте новые цели. Осенью может быть грустно от того, что лето уже прошло, а до Нового года еще далеко и поэтому кажется, что стремиться больше некуда. На самом деле осень — это прекрасная возможность сделать то, что вы давно хотели. Именно новые цели и их достижения могут стать самой приятной частью осеннего периода.

Помните о том, что здоровье стоит того, чтобы о нем заботиться!