

Как справиться с осенней хандрой. Советы психолога

С наступлением осени – самого хмурого и дождливого времени года – у многих начинается осенняя хандра. Вместо активных занятий в школе или бурной деятельности на работе появляется только одно желание: закутаться в одеяло и сладко заснуть.

Причины осенней депрессии

- 1) Сокращение светового дня.** Одна из главных причин осенней хандры – ежедневное сокращение светового дня. Летом можно было гулять до позднего вечера: возвращаешься домой в 21:00-22:00, а на улице все еще относительно светло. Осенью совсем другая ситуация, темнеть начинает уже в 18:00-19:00, не очень приятно!
- 2) Перестройка биологических часов.** Летом организм привыкает вставать с наступлением утра – его будит яркий солнечный свет. Проснуться в нужное время в таких условиях гораздо проще – это происходит само собой. Однако осенью встать на учебу или работу сложнее – за окном серо и пасмурно, и организм как будто отказывается просыпаться.
- 3) Простудные заболевания.** Нельзя забывать и про простудные заболевания, количество которых резко увеличивается именно осенью. Люди не успевают привыкнуть к похолоданиям и зачастую одеваются не по погоде. В этот момент бактерии и вирусы атакуют организм, человек подхватывает простуду, которая может усилить хронические заболевания или протекать с осложнениями. И это усиливает осеннюю хандру.

Как избавиться от хандры?

Свежий воздух. Первое, что нужно делать, чтобы избавиться от осенней депрессии, – ежедневно проветривать свою спальню и рабочее место. Это обеспечит достаточное количество кислорода. Свежий воздух поможет организму нормально функционировать, а мозгу – лучше работать.

Активный отдых. С друзьями можно сходить не только в парк, но и какое-нибудь интересное место: скалодром, веревочный лабиринт, батутный парк. А можно включить любимую музыку и с удовольствием заниматься домашними делами. Главное – научиться отдыхать и получать удовольствие от жизни, тогда осенняя хандра не страшна.

Витамины и питание. Недостаток солнечного света можно компенсировать витаминами – не зря врачи рекомендуют осенью пропить курс. А еще **кушайте много пицци разных цветов**, фруктов, овощей, натуральных соков. Это - простой способ обеспечить получение большего разнообразия питательных микроэлементов. Улучшить настроение можно и с помощью сладкого. Несколько кусочков шоколада или конфета к

чаю никому не повредит. Однако перебарщивать со сладким не стоит, чтобы не было проблем с пищеварением и фигурой.

Здоровый сон. Осенью стоит наладить режим дня и «перестроить» свои биологические часы. Нельзя ложиться спать слишком поздно – утром будет очень тяжело встать.

Перед сном лучше отказаться от телевизора и отложить смартфон подальше от кровати, так как просмотр новостной ленты не поможет уснуть. Лучше просто закрыть глаза и подумать о произошедшем за день, помечтать, построить планы на будущее.

Планы на будущее. Кстати, мечты – тоже неплохое средство от осенней хандры. Вместо того, чтобы жалеть о прошедшем отпуске, стоит помечтать о предстоящем, а потом и запланировать его. Очень актуально строить планы на зимние каникулы.

Смена имиджа. Я также посоветовала бы изменить пространство вокруг себя. Поясню: можно внести в свой дом, гардероб, пищу больше ярких красок, такая обстановка не позволит поддаться депрессии.

Хандра — понятие сезонное, и если взять себя в руки, то с удивлением можно отметить: осень кончилась, плохое настроение так и не появилось.

Автор: Сычева Марина Николаевна, педагог-психолог школы.