

Осенняя хандра

Вот и закончилось лето, а впереди длинная, холодная и тёмная зима. Недостаток солнца вызывает дискомфорт, незаметно подкрадывается осенняя хандра. По данным статистики каждый пятый испытывает осенью дискомфорт, сниженный фон настроения, состояние непонятной грусти. В чём же причина осенней хандры? Как её победить?

Депрессия может быть не только зимой и весной, когда организму не хватает витаминов, но и осенью, когда наш организм набрался за лето витаминов, насытился тёплыми солнечными деньками и хорошо отдохнул.

Конечно, осенью можно немного погрустить, но ни в коем случае нельзя поддаваться осенней хандре, когда такое настроение, что видеть никого не хочется. Этот период не должен быть затяжным.

В отличие от весенней депрессии осенняя хандра в своей основе имеет чисто психологические причины.

Летом мы много отдыхали, ездили в отпуск, жили на даче, привыкли к длинному, световому дню. Осенью наш привычный распорядок дня сбивается. Надо рано вставать, когда ещё темно, и возвращаться домой вечером, когда уже темно. Вечером уже не погулять по парку, в сырую погоду хочется побыстрее вернуться домой, да и выходные на даче закончились, грустно, но пора заниматься другими повседневными делами.

Низкие температуры и высокая влажность подкрадываются незаметно на наш расслабленный за лето организм. Мы всё ещё живём воспоминанием о тёплом лете, поэтому первые промозглые дни воспринимаем как временные, легко одеваемся, совсем не по сезону. В результате простуда, насморк, кашель, высокая температура и сразу отвратительное настроение, настоящая осенняя хандра – всё кругом плохо.

Иногда мы сами накручиваем себя, ожидая осень. Мы разрываемся между неотложными делами, вина во всём природу.

Можно и помочь себе и не допустить осеннюю хандру и дурное настроение? Вот несколько советов.

Добавьте больше света в свою жизнь, больше ярких красок. Чаще включайте яркий свет, раскрашивайте интерьер, носите яркую одежду.

Достаточный и полноценный сон. Причем это должно быть в приоритете, на первом месте. Лишние часы для отдыха необходимо посвятить полноценному и качественному сну.

Если много утомительных дел, то неплохо бы устроить себе небольшую передышку, наладить гармонию дома и на работе.

Чтобы справиться с усталостью, полезно отдыхать на природе. Приятные пейзажи, солнце и чистый воздух способствует первоклассному и качественному отдыху.

Избавление от синдрома хронической усталости невозможно без правильного, рационального питания. Добавьте в рацион больше овощей с яркими окрасками.

Важно вырваться из повседневной суеты и выбрать день-другой для умиротворения и спокойствия. Это не даст хроническому утомлению затянуться.

Позаботьтесь о себе! Постарайтесь доставлять себе маленькие радости, забудьте об осенней хандре.

Медицинская сестра Латыпова А.Х.