



Осень. Для одних это время новых открытий и свершений. Для других это совсем не любимое время года. Да, осень по-своему хороша и прекрасна. Тем не менее, от осенней депрессии никто не застрахован. Как же быстро и с улыбкой преодолеть все невзгоды? Я расскажу тебе, наш улыбчивый читатель!

Найдется мало людей, которые бы ни разу в жизни не испытывали осенней депрессии. Прежде всего, нужно помнить, что некоторая грусть в начале осеннего сезона совершенно нормальна. Она может проявляться как временное снижение настроения, необъяснимая мрачность, постоянное чувство усталости и даже как потеря интереса к жизни. От настоящей депрессии это состояние отличается тем, что возникает регулярно с наступлением холодов и продолжается зачастую до самой весны.

А как ты сможешь понять, что у тебя именно осенняя депрессия, а не грусть и усталость от всего окружающего тебя? Ты стал пессимистичным и раздражительным, и это продолжается не один день? Отдаляешься от друзей и знакомых? Чувствует упадок сил и трудности с умственной работой. Тогда это именно она! К счастью, осенняя депрессия продолжается недолго и ее легко победить, и именно этим она отличается от настоящей затяжной депрессии!

Причины осенней депрессии просты! Во-первых, непогода и унылый пейзаж за окном, что не только отражается на настроении, но и непосредственно влияет на общую работоспособность и мышление, делая из нас апатичных и безразличных личностей. Во-вторых, это психологический фактор. Многие из нас воспринимают осень как конец года и подсознательно мы полагаем, что наступил момент переосмыслить личные планы и события в уходящем году, и это уже научно-доказанный факт. К сожалению, чаще мы приходим к выводу, что не все, задуманное нами, осуществилось, в результате, ощущение незаконченности подталкивает нас к мыслям о собственной никчемности. Нередко, при таком раскладе, настроение становится неустойчивым, грусть сменяется озлобленностью, а на смену раздражительности приходит уже апатия.

Но расстраиваться не стоит! Осеннюю депрессию можно победить! Полистав пару книг по психологии, я выбрала для тебя несколько советов. Во-первых, это сладости. Если повысить уровень инсулина, то бишь, съесть что-нибудь сладкое, то чувствительность к серотонину (серотонин - это гормон счастья, выделяемый в головном мозге при поступлении сладкого) на некоторое время повышается, однако злоупотреблять этим методом не стоит: со временем эффект снижается, да и лишние килограммы могут не заставят себя ждать. Во-вторых, прекрасные результаты показывает ароматерапия, особенно запахи цитрусовых, можжевельника, гвоздики и розмарина. Также хорошо принимать на ночь медово-молочные коктейли или смесь молотых сухофруктов с медом. В-третьих, это физическая активность на свежем воздухе. Это наиболее безопасное и, вдобавок, самое эффективное средство от депрессии: даже короткая пробежка подарит здоровый румянец, подтянутую фигуру и хорошее настроение.

Не поддавайся скучному однообразию будней. Посещай выставки, кино и театры, или же просто гуляй. Ищи новые впечатления, чтобы не заскучать. А самое главное чаще улыбайся!**GD**