

Если грусть не проходит

Осенью многие жалуются на плохое настроение, сонливость и апатию. Такое сезонное настроение может превратиться в осеннюю депрессию или сезонное аффективное расстройство. Причиной этого является короткий световой день, пасмурная, дождливая погода. Если начало осени Вы встречаете в грусти, необходимо как можно скорее выходить из этого состояния. Отрицательные эмоции и мысли приводят к различным заболеваниям.

Признаки осенней депрессии:

- усталость;
- нарушение концентрации внимания;
- излишняя эмоциональность;
- нарушение сна;
- смена настроения;
- увеличение веса

С осенней депрессией Вы можете успешно бороться сами, но если симптомы сохраняются и состояние обостряется - необходимо обратиться за помощью к профессионалам. Как справиться с осенней депрессией? Вот несколько рекомендаций.

1. Ешьте больше фруктов и овощей, а также продукты, которые способствуют выработке серотонина - бананы, цитрусовые, сушеные финики, мясные и молочные продукты, богатые белком, а также орехи, шоколад. Употребляйте в пищу больше продуктов, богатых витаминами группы В и С.
2. Делайте зарядку. Посещайте бассейн. Вода обладает расслабляющим эффектом. Если Вы не можете пойти в бассейн, принимайте душ.
3. Чаще бывайте на свежем воздухе. Проветривайте помещение.
4. Высыпайтесь. Спите не менее 8 часов в день.
5. Оживите Вашу одежду яркими цветными шарфиками, шапками, зонтиками.
6. Слушайте музыку. Бодрую и веселую утром, спокойную, мелодичную – перед сном.
7. Смотрите комедии, читайте смешные истории и цитаты. Общайтесь с теми, с кем Вам приятно находиться. Шутите и смейтесь. Смех замедляет производство гормонов стресса - адреналина и кортизона.
8. Покормите, +приютите бездомное животное.

Это нормально, если некоторое время находитеесь в плохом настроении. Но если грусть не проходит в течение нескольких дней, и Вы не испытываете радость от того, что раньше было приятно, - обратитесь за помощью к психологу или психотерапевту.