

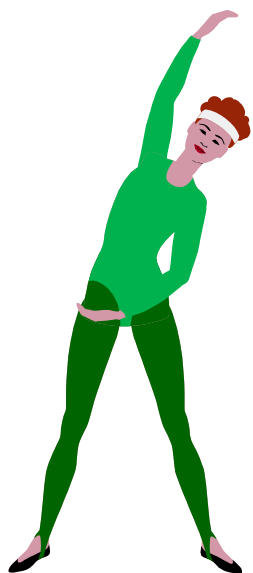
КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ДЕПРЕССИЮ?



2023

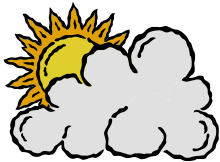
УРА, ФИЗКУЛЬТУРА!

Прекрасное средство против осенней хандры – спорт. Во время тренировок вырабатывается ряд гормонов, в том числе и «гормоны радости» – серотонин и эндорфин. Больше двигайтесь, редкие погожие деньки используйте для пеших прогулок, хотя бы на время откажитесь от пользования лифтом, если от дома до работы вы ездите на автобусе, старайтесь выходить на одну-две остановки раньше и идти пешком.



*ПРОЧЬ, ОСЕННЯЯ ХАНДРА!
ДА ЗДРАВСТВУЕТ РАДОСТЬ
ЖИЗНИ!*

тир.200 экз.



Лето, солнце и долгожданный отпуск остались позади. Дждь уныло постукивает по крыше, на улице холодно и зябко.



Ну как тут не расклеиться?

С наступлением осени многих

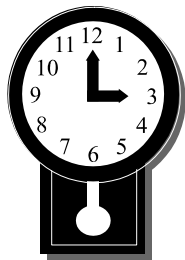
Легкая депрессия, или хандра, может длиться непродолжительное время, но, если вовремя не принять меры, подавленное состояние может затянуться, и тогда потребуются уже медицинское вмешательство.

Вот некоторые причины плохого самочувствия в осеннее время года:

- сокращение светового дня
- похолодание
- отсутствие солнца
- постотпускной синдром

УДЛИНИТЕ ДЕНЬ

Старайтесь ложиться и вставать раньше. Для начала хотя бы на час. При этом обязательно следите за тем, чтобы вашему организму хватало сна. Спать нужно не менее восьми часов в сутки, иначе в организме накапливается усталость, что зачастую приводит к упадку сил и беспричинной раздражительности.



НАХОДИТЕ МАЛЕНЬКИЕ РАДОСТИ

Наверняка летом вы часто баловали себя: приятными покупками, купанием, прогулками в парке, шашлыками на даче... Но с приходом осени причин радоваться жизни стало гораздо меньше. Измените свое отношение к этому времени года. Чаще слушайте музыку или смотрите любимый сериал, закутавшись в теплый плед, научитесь варить горячий

шоколад или глинтвейн. Осенью можно найти множество способов избежать скуки. И конечно, чаще встречайтесь с друзьями, ходите в кино и в гости.



ВКЛЮЧИТЕ ЦВЕТ

Наше настроение зачастую напрямую зависит от количества света и интенсивности цветов, которые нас окружают. В хмурую дождливую погоду нам не хватает ярких красок. Поменяйте занавески на более яркие, желательно красного, желтого или оранжевого цвета, выберите настольную лампу с ярким абажуром. Психологи советуют осенью надевать яркую одежду.



ПИТАНИЕ

В холодное время наш организм расходует больше энергии. Чтобы компенсировать недостаток солнца, употребляйте в пищу продукты, содержащие витамины D и E.

«Гормоны радости» содержатся в шоколаде, бананах, мороженом. Позвольте себе немного сладкого. Если будете сочетать лакомство с последующими физическими нагрузками, то можете не бояться за свою фигуру. Осенью не стоит увлекаться диетами, а если есть такая необходимость, то отдайте предпочтение фруктово-овощной диете. В рационе питания обязательно должны присутствовать яблоки, морковь, тыква, цитрусовые, орехи и злаки.



!!!

Не рекомендуется поднимать настроение с помощью алкоголя – это может усугубить ситуацию. Откажитесь от чипсов, сухариков и прочих готовых закусок.