



Как избежать осеннюю депрессию?

С наступлением холодов мы подвержены стрессам, расстройствам и депрессии.

Осенняя депрессия — это угнетение психоэмоционального состояния, которое характерно для большинства людей, жизнь которых проходит размеренно. Серые краски после яркого лета способны пробудить в человеке негативные эмоции, что и приводит к глубокой хандре.

Чтобы бороться с депрессией, важно понять причины ее появления. Некоторые психологи считают, что осень и угнетение психоэмоционального состояния человека тесно связаны. Объясняется это следующими факторами:

- **Физиологические изменения, связанные с погодными условиями.** Все дело в серьезных психофизиологических изменениях в организме. Плюс ко всему, существуют и другие причины, которые провоцируют возникновение депрессии. Одна из них — это заметное сокращение продолжительности светового дня. Также провоцируют угнетенное состояние дожди и пасмурная погода. Подобные изменения тянут за собой вялость, апатию, грустные мысли и потерю настроения. Изменения происходят и в организме человека. Солнце идет на спад, и, соответственно, выработка меланина значительно увеличивается. Именно этот гормон приводит к расстройствам и появлению осенней депрессии. Также ученые выяснили, что меланин активно выделяется ночью, а днем его выработка сокращается. Можно сделать вывод, что сокращение светового дня непосредственно влияет на настроение человека. Учитывая природные факторы, найти способ, как бороться с осенней депрессией, не так уж просто.
- **Психологический аспект.** Осень — это именно то время, которое завершает годовой цикл. Каждый сознательный человек старается переосмыслить свои поступки, исправить негативные стороны и оценить, что же удалось достигнуть за конкретный промежуток времени. К сожалению, далеко не все планы могут сбыться и реализоваться в полной мере. Особенно это касается тех, кому так и не удалось отдохнуть либо в желаемом месте, либо вообще. Иногда случаются даже трагические события, задевающие самые глубокие душевные раны. Все это не лучшим образом сказывается на моральном состоянии. Постепенно настроение может стать нестабильным и неустойчивым. В некоторых случаях на место апатии может прийти даже гнев.
- **Проблемы на работе.** Повлиять на появление депрессии может ненормативный сон, загруженность на работе, неполноценный отдых и недовольство окружающих. Даже «завал» с отчетами или проектами может

стать весомым поводом. К тому же практически все серьезные выступления, конференции, проверки и прочие моменты припадают именно на осенний период. Постоянное нервное напряжение и усталость — это худшие спутники в холодное время года.

- **Здоровье.** Не меньшее значение имеет физическое состояние человека. Понижение температуры провоцирует развитие разнообразных инфекционных заболеваний. Из-за отсутствия витаминов значительно снижается иммунитет, что приводит к появлению простуд и прочих недугов. Плюс ко всему, осенью обостряются все заболевания, которые находятся в хронической форме. Соответственно, все это негативное влияет на психику человека.

Важно своевременно выявить симптомы надвигающейся депрессии. Иначе можно полностью погрузиться в угнетенное состояние, что неизбежно скажется как на рабочем процессе, так и на общении с окружающими, семьей.

Как и другие заболевания, депрессия имеет характерные симптомы:

1. **Психологические проявления.** Обидчивость, тоска, апатия ко всему, нежелание общаться с людьми, повышенная раздражительность.
2. **Физические проявления.** Полный отказ от активного способа жизни, хроническая усталость, потеря аппетита, нарушение сна, постоянное желание поспать, боли в разных частях тела, мышечные спазмы.
3. **Сроки течения депрессии.** Осенняя хандра может проявляться на протяжении длительного периода времени. Стоит отметить, что пропасть, так же, как и возникнуть, она может без особых причин.

Способы самостоятельного преодоления осенней депрессии

Пускать ситуацию на самотек не рекомендуется. Дело в том, что немногие люди способны без особого ущерба выйти из депрессии, а расстояние между легкой хандрой и глубоким психо-эмоциональным расстройством не такое уж большое. На помощь придут правильное питание, интересный образ жизни, общение и возможность посвятить немного времени себе.

Изменить что-то в себе и вокруг бывает непросто. Тем не менее, без этого справиться с депрессией не получится. Чтобы не погрузиться в тяжелое душевное состояние, достаточно просто следовать некоторым несложным рекомендациям:

- **Окружите себя только яркими вещами.** Красивые, красочные, они будут напоминать о лете, прогоняя серость осенних дней. Откажитесь от скучной палитры.
- **Внесите некоторые изменения в обыденность.** Можно сделать небольшой ремонт в квартире, купить новую одежду или поехать отдыхать. Порой даже небольшие изменения способны сохранить приподнятое настроение. Некоторые ведущие психологи утверждают, что расслабиться поможет небольшая «оранжерея». Цветочные растения положительно

вливают на настроение человека. К тому же зеленый цвет успокаивает нервную систему.

- **Примите ситуацию, как она есть.** Не стоит ждать наступления холодов и затяжной депрессии. Смиритесь с тем, что осень обязательно сменит лето, не стоит воспринимать это как трагедию.

- **Насытите свой день разнообразием.** Все свободное время должно быть заполнено приятными мелочами, используйте его по максимуму. Депрессия никогда не появится у того, кто занят любимым делом. Проводите больше времени на улице, бегайте, гуляйте с собакой или дышите свежим воздухом в свободное от работы или учебы время.

- **Найдите время для одиночества и хобби.** Некоторым людям необходимо погрузиться в работу и оставить всего лишь несколько часов для совершенствования личности. В такой обстановке они будут счастливы и не подвержены депрессии. Начните больше читать, изучать языки, заниматься йогой или запишитесь в тренажерный зал. Если человек недоволен своей внешностью, то можно уделить внимание именно ей, устранить свои недостатки.

- **Обогатите организм вкусной и здоровой пищей.** Постарайтесь кушать в меру, откажитесь от вредной еды, употребляйте больше фруктов и овощей. А чтобы еда не выглядела пресной, придумывайте украшения для блюд из ярких овощей. Обязательно принимайте витаминные комплексы, ведь с наступлением осени иммунитет значительно ухудшается.

- **Впустите больше света в дом.** Как показывает статистика, практически каждый второй человек на нашей планете подвержен психологическим расстройствам с наступлением пасмурной осени. Одна из главных причин появления депрессии — это отсутствие солнца, ярких красок и дневного света. В Скандинавских странах психологи очень часто прописывают жителям курс специальной светотерапии. В некоторых отечественных клиниках уже можно встретить кабинеты со сверхмощными лампами. Существует более простая и доступная всем альтернатива — прогулки днем.

- **Не путайте день с ночью.** Если хотите сохранить бодрое настроение и здоровый вид, то лучше откажитесь от ночных просмотров телевизора и долгих посиделок за компьютером. Стоит отметить, что подобное времяпрепровождение способно вызывать депрессивное состояние. Это связано с физиологическими процессами в организме. Помните, что в любое время дня и ночи освящение должно быть полноценным. Поэтому, если приходится работать в ночные смены, хорошо осветите помещение.

- **Общение с друзьями и родными.** Многие специалисты настоятельно не рекомендуют закрываться в себе и проводить все время дома. Старайтесь больше контактировать с интересными людьми и общаться в кругу близких друзей. Есть масса мест, которые помогут отвлечься от проблем и приобрести приподнятое настроение.

- **Отдых нужен всем!** У каждого человека порой появляется чувство, что сил осталось совсем немного. Если работа не позволяет поехать на море,

то можно записаться на массаж или в СПА-центр. Это поможет хорошенько расслабиться и снять раздражение.

Защититься от осенней хандры помогут и продукты-антидепрессанты. В их число входит индейка, кисломолочные продукты, бананы, цельнозерновой хлеб и фрукты желто-красного цвета. Все дело в том, что они содержат в своем составе аминокислоту триптофан. Именно она является предшественником гормона хорошего настроения серотонина. Дополнительно диетологи рекомендуют употреблять:

1. **Шпинат.** Он считается лучшим источником фолиевой кислоты. Ее недостаток наблюдается практически у всех людей, которые страдают затяжной депрессией.

2. **Курага.** Обязательно кушайте этот продукт, ведь он богат магнием и другими полезными микроэлементами. К тому же именно магний помогает бороться с нервными напряжениями и стрессом.

3. **Какао.** Конечно же, не стоит забывать про шоколад и молочный напиток с этим веществом, которые славятся своими положительными качествами в борьбе против депрессии.

4. **Вода.** Обязательно употребляйте необходимое количество жидкости. Организм, постоянно нуждающийся во влаге, просто не может быть в тонусе.

Позвольте себе приятную мелочь. Конечно, все мы разные, но зачастую справиться с хандрой помогут:

- **Шоппинг.** Стоит отметить, что такая терапия действует практически на всех представительниц прекрасного пола, но и мужчины не против посетить магазины. Во-первых, в процессе выбора одежды можно отвлечься от каждодневных проблем и забот. Во-вторых, новая вещь способна преобразить внешний вид и гардероб. Избегайте скучной палитры, отдавайте предпочтение ярким сочным оттенкам. В-третьих, красивая вещь не может не радовать, ведь она делает человека прекрасней. Как показывает статистика, люди, которые ухаживают за собой и довольны своим отражением в зеркале, менее подвержены депрессивному состоянию.

- **Рыбалка.** Этот вид отдыха наверняка больше оценят мужчины, но и девушкам он не помешает. Сидя на природе, наслаждаясь неспешным течением времени, легким шумом волн, можно хорошенько отдохнуть и порелаксировать.

- **Поездка за грибами, отдых с палатками в лесу.** Слияние с природой, свежий воздух простимулируют выработку гормона радости, а организм насытится кислородом. Такой вид отдыха пойдет на пользу всей семье!

- **Физические упражнения и регулярная умеренная нагрузка.** Все дело в том, что в процессе активности стимулируется нервная система. Для этого даже необязательно ходить в тренажерный зал, главное — желание. Можно просто выйти на небольшую пробежку, отжаться от пола или

попрыгать на скакалке, записаться в бассейн, на танцы или йогу. Все зависит от того, что приносит наслаждение.

- **Смехотерапия.** Чтобы не стать заложником осенней грусти, нужно больше смеяться и радоваться жизни. Ученые доказали, что люди, которые умеют веселиться, обладают прекрасным иммунитетом и реже болеют. К тому же смех повышает общий тонус организма.

Важно! Проводите больше времени в веселых компаниях, общайтесь с позитивно настроенными людьми, занимайтесь любимым делом, смотрите комедии и наполните свою душу счастьем. Даже если нет настроения, это вовсе не значит, что нужно слушать грустные песни и смотреть киноленты с печальным сюжетом.

Постарайтесь улыбаться чаще

Житковичский районный центр гигиены и эпидемиологии