

Как победить осеннюю хандру?



Осенняя хандра – это реальная проблема или удобное оправдание для лени?

Медики утверждают, что спад настроения в осенние месяцы обусловлен реакцией на недостаток солнечного света. На физиологическом уровне у нас в головном мозге происходят перемены (биохимический дисбаланс в гипоталамусе), которые влияют на настроение и поведение.

Конечно, все люди по-разному воспринимает надвигающую осень. Некоторые настраивают себя позитивно и не позволяют осенней хандре повлиять на настроение и рабочую атмосферу. Однако проблема упадка сил и подавленности осенью действительно существует. Многим тяжело дается сезонная перестройка.

Признаки осенней хандры:

- плохое настроение, подавленность;
- снижение концентрации внимания и ухудшение памяти;
- увеличение аппетита и тяга к пище, богатой углеводами;
- повышенный уровень тревожности;
- усталость и снижение энергии в послеполуденные часы;
- тяжелый подъем в утренние часы и «постоянное» желание спать.

Причина: изменения светового дня

Естественные биоритмы человеческого организма подчиняются цикличности светового дня. Весной и летом мы чувствуем себя бодрее потому, что световой день длится дольше – солнце встает раньше, а садится позже, и все это время мы расположены к активности. С приходом сентября уже сложнее подняться с постели в 6 утра, а с приходом зимних дней, когда и вечером темнеть начнет раньше, ситуация лишь усугубится.

Что делать?

1. Больше света! Проснуться будет легче, если после выключения будильника вы сразу же включите свет. Не пренебрегайте светом на рабочем месте, а дома забудьте о темных шторах и занавесках. Спешите максимально задействовать короткий световой день, активно используйте источники искусственного света. Сформируйте такой режим, чтобы самые ответственные и важные дела выполнять засветло, а ночное время суток посвящать полноценному сну.

2. Изменить рацион. Организму необходимы витамины и минералы в достаточных количествах для формирования крепкого иммунитета, калории для создания энергии на согревание и физическую активность, для хорошего настроения.

А потому ешьте сезонные овощи и фрукты, замороженные или высушенные “летние” овощи и фрукты, балуйте себя шоколадом и цукатами, обратите внимание на витаминно-минеральные комплексы.

КАК ПОБЕДИТЬ ОСЕНнюю ХАНДРУ?



Симптомы осенней хандры:

- плохое настроение;
- подавленность;
- снижение внимания;
- ухудшение памяти;
- увеличение аппетита;
- тревожность;
- усталость;
- сонливость.

Правильный рацион поможет избежать этого:

А	Морковь, сладкий перец, укроп, капуста, соленые огурцы, тыква, петрушка, сливочное масло, сыр.	
В	Овсянка, гречка, горох, орех, творог, сыр, шпинат, чеснок, фасоль, курица, перец, картофель, говядина.	
D	Сливочное масло, куриные яйца, сыр, печень трески.	
E	Растительное масло, пшеница, бобовые, кукуруза, треска и сельдь.	
С	Шиповник, облепиха, петрушка, укроп, брссельская капуста, цитрусовые.	
К	Шпинат, томат, печень говяжья	
РР	Кофе в зернах, кролик, курица, белые грибы, зерновой хлеб, говяжья печень, кальмары.	

3. Отдыхать по-другому. Усилить проявления осенней хандры может эмоциональное истощение, а именно — нехватка положительных эмоций; чаще ощущается одиночество. Смените фокус!

Если вы предпочитаете активный отдых и компании – выбирайтесь в кино, принимайте гостей, отправляйтесь в кафе с друзьями. Современная индустрия развлечений предложит вам самый разнообразный досуг. Найдите новые увлечения или занятия, которые вызовут у вас интерес, принесут вам удовольствие и свежие впечатления. Не забывайте о физических нагрузках. Не превращайте осенне-зимнюю пору в замкнутый круг “учеба/работа-дом”. Обеспечьте своему организму движение и активность.

Если же вам хочется побыть с собой наедине – к вашим услугам книги, музыка, фильмы и сериалы. Нередко осенью предпочтение отдается меланхоличным и печальным сюжетам и мотивам – не стоит бояться ностальгии. Состояние легкой грусти тоже бывает продуктивным. Однако не стоит заикливаться только на этом: важно поддерживать двигательную активность, несмотря на желание закутаться в теплый плед. И даже если погода оставляет желать лучшего, необходимо выходить на улицу, дышать свежим воздухом и тщательно проветривать жилое и рабочее помещения.

Время, уделяемое приятным занятиям– это время восстановления ваших сил, поэтому не пренебрегайте хобби. Сезонная перестройка – нормальный процесс, и цель в это время – войти в привычный режим и сохранить хорошее настроение!