Автор: И.Корнеенко, врач-валеолог отдела общественного здоровья



Осень приносит с собой дожди, хмурое небо, холодные ветра. На улице грязь и слякоть… все вокруг навевает скуку и печаль. И многие поддаются настроению погоды – погружаются в осеннюю депрессию.

Если с наступлением осени вы начинаете впадать в тоскливое состояние, значит, вас настигло данное расстройство, и нужно как можно скорее принять меры.

Чаще всего ведущими симптомами осенней депрессии являются:

Повышенная сонливость в дневное время;

Снижение аппетита или, наоборот, его усиление, выражающееся в приступах мучительного голода;

Снижение концентрации внимания;

Апатия;

Бессонница ночью;

Тревога, суетливость.

Как же справиться с осенней депрессией?

Главное, на что стоит обратить внимание – питание. Употребляйте в пищу побольше фруктов и овощей, а так же продукты, способствующие выработке гормона «радости» - серотонина (бананы, цитрусовые, финики). Так же включите в ежедневный рацион мясные и молочные продукты, богатые белком. Откажитесь от употребления спиртных напитков – плохое настроение алкоголем не лечат .

Общепринятым антидепрессантом является шоколад (достаточно одной небольшой плитки в день). Желательно заменить чай и кофе настоями трав (травяные отвары из чабреца, мяты, липы – если не имеются противопоказания).

Во время депрессии очень действенны физические нагрузки: легкие пробежки, прогулки, занятия в спортзале. Хорошим расслабляющим действием на организм обладает вода, поэтому если есть возможность, полезно посещать бассейн, либо в домашних условиях использовать контрастный душ.

Необходимо отрегулировать режим сна и бодрствования. Спите не менее 8 часов ежедневно.

Не забывайте про позитивный настрой в период осенней поры, смотрите комедии, читайте музыку, слушайте ритмичную музыку, танцуйте, пойте, общайтесь с теми, с кем вам приятно общаться, шутите и смейтесь, ведь смех тормозит выработку гормонов стресса.