Автор: *Отдел общественного здоровья ГУ «РЗЦГЭ»*



Дни становятся все короче, а ночи длиннее. Уменьшение количества света становится для многих людей причиной сезонной депрессии, вызванной снижением серотонина в организме, симптомами которой могут быть:

- Общая слабость.
- Стало сложнее просыпаться по утрам в привычное время, так как дни стали короче.
- Сложнее концентрироваться на деятельности, если сравнивать это с летним периодом.
- Чаще обвиняете себя за ошибки.
- Сложнее выполнять привычную работу, даже ту, которая казалась легкой и приятной.
- Стали больше есть, особое внимание уделяя пище, богатой углеводами. Потребление шоколада и сладких напитков тоже выросло.

Вот несколько легких советов, которые помогут Вам преодолеть осенне-зимнюю депрессию:

1. Постарайтесь видеть солнце максимально возможное время. Для этого стоит изменить свой режим сна, ложась спать и, соответственно, просыпаясь раньше. В результате этого сможете «захватить» все утреннее солнце. Чаще выходите из помещения на улицу. Кроме солнца вы также подышите свежим воздухом, не пересушенным обогревателями.
2. Добавьте освещение в помещениях, в которых вы работаете и живете. С экономией энергии это, конечно, несовместимо, но на выход из депрессивного состояния вы в результате можете потратить больше денег.
3. Добавьте яркие краски в окружающую действительность. Для этого совсем необязательно делать дома ремонт. Достаточно того, если вы позаботитесь о наличии предметов с яркой окраской.
4. Если есть такая возможность, добирайтесь до рабочего места по более ярким улицам. К счастью, советский серый стиль зданий канул в лету и новостройки стали более приятными в цветовом оформлении.
5. Выполняйте физические упражнения – аэробика, гимнастика и т.п. Замечено, что регулярные занятия физическими упражнениями в течение 30 минут и более повышают уровень серотонина и частично компенсируют недостаток солнечного света.
6. Измените питание. Особое внимание уделите фруктам. Употребляйте витамины.
7. Старайтесь больше общаться с друзьями. Вместе с тем не злоупотребляйте алкоголем, так как впоследствии осенне-зимняя депрессия может еще более развиться.
8. Не забывайте о прогулках и играх на свежем воздухе с членами своей семьи.

Научившись находить и создавать себе радостные моменты даже во время этой достаточно унылой поры, Вы с легкостью преодолеете осенне-зимнюю депрессию.