

10 способов профилактики осенней депрессии

Осенняя депрессия – некоторое расстройство, которое возникает периодически с началом осеннего периода у определённой группы людей. Осенняя депрессия относится к сезонной депрессии (осенняя хандра или зимний блюз, сезонная депрессия или сезонное аффективное расстройство – это депрессия, возникающая главным образом осенью и зимой из-за отсутствия яркого света).

Как же предупредить осеннюю депрессию?

1. Питайтесь правильно!

Питание — это самое главное! Особенно важно помнить это при борьбе с осенним недугом. «Мы — это то, что мы едим». Помните, что в вашем каждодневном рационе должна присутствовать богатая белками пища, такая как: курица, рыба, молочные продукты, фрукты и злаковые. Ежедневное меню должно быть достаточно разнообразным. Чаще ешьте мясо, картофель, апельсины, орехи и, конечно же, шоколад! Помимо всего, не забывайте также пить как можно больше жидкости.

2. Чаще бывайте на свежем воздухе!

Знайте, что прогулки — это очень полезно. Несмотря на плохую погоду, старайтесь выходить на улицу и прогуливаться, ведь все это положительные эмоции!

3. Займитесь спортом!

Любые физические упражнения стимулируют в организме выработку эндорфина — гормона радости. А радость — это отличное оружие в борьбе с депрессией!

4. Тянитесь к солнечному свету!

Недостаток света — одна из причин осенней депрессии. Именно поэтому старайтесь чаще бывать в местах с ярким освещением.

5. Найдите хобби!

Приятное времяпрепровождение с книгами, поездками в магазины, театры или кино, изучении языков или игры с друзьями – это то, что нужно! Найдите себе подходящее хобби и получайте от этого удовольствие!

6. Выделяйтесь!

Выделяйтесь из серой и мрачной толпы. Не бойтесь выглядеть иначе! Перед выходом на прогулку, наденьте что-нибудь яркое и примечательное – пусть все восхитятся Вашим вкусом!

7. Общайтесь!

Несмотря на отсутствие настроения и угнетенность, старайтесь общаться с людьми как можно больше и чаще. Общение с людьми – отвлекает и помогает выбраться из сложных душевных переживаний.

8. Соблюдайте режим дня!

Режим дня – лучшее средство в борьбе с депрессией! Старайтесь ложиться и вставать в определенное время, чтобы не сбить Ваши биологические часы и с легкостью побороть депрессию!

9. Избегайте стрессовых ситуаций!

Старайтесь избегать стрессовых ситуаций – они пагубно влияют на состояние Вашего здоровья. Не поддавайтесь на провокации и не участвуйте в конфликтах.

10. Любите себя и своих близких!

Порой случается так, что работа или семья становятся причинами Ваших переживаний. От таких проблем вряд ли удастся скрыться. Именно поэтому, старайтесь проявить благоразумие. Будьте более сдержанными в эмоциях, проявляйте активность в рабочих или домашних делах и просто будьте собою. Ведь искренность – это такая редкость в наше время!

Любите себя и своих близких, следуйте советам и тогда никакая осенняя депрессия не сможет нарушить Ваш покой!