

«Зимняя хандра: кто виноват и что делать?»

Сезонное аффективное расстройство (SAD), также известное как зимняя хандра или депрессия — это не выдумки ленивых, печальных или недовольных жизнью людей, а реальное серьезное расстройство, которое в нашем климате может коснуться каждого.

Сонливость, упадок сил, плохое настроение, раздражительность, апатия — мало кому удастся пережить зимние месяцы без этой малоприятной компании.



Специалисты считают, что главной причиной плохого настроения зимой является недостаток света и солнца. "Зимний день - короткий. Это провоцирует дефицит серотонина в крови - гормона, который отвечает за бодрое и хорошее настроение. Вместе с тем в организме человека вырабатывается большое количество мелатонина, который вызывает сонливость и усталость", - объясняет кельнский психотерапевт Михаэль Крамер.

Отсутствие сил, переедание, постоянное плохое настроение — ничего приятного в этом нет. Однако с этим можно и даже нужно бороться! Есть несколько простых приемов, которые действительно помогают справиться с хандрой и быстрее пережить холодное время:

1. Больше двигайтесь

Спорт не только продлевает жизнь, но и ощутимо поднимает настроение, помогает поддерживать фигуру и тело в тонусе. Если вас совсем не прельщает перспектива

ходить в тренажерный зал, выделите себе время для прогулок — подышать свежим воздухом в зимние морозные вечера очень полезно для нервной системы. А также можно освоить новые для вас виды зимнего спорта.



2. Питайтесь сбалансированно

Многие отмечают, что с наступлением холодов так и тянет на пирожки, булочки, шоколадки, колбасу и другие не самые полезные блюда. Не стоит идти на поводу у минутных желаний: ни вам, ни вашей талии от этого легче не станет. Старайтесь питаться разнообразно и вкусно: во-первых, это поможет избежать незапланированных вечерних срывов на шаурму и приступов гастрита, во-вторых, удовлетворит потребность организма в



витаминах и минералах.

Кстати, не стоит исключать жиры — они необходимы нам для волос, кожи, иммунной системы (только позаботьтесь о том, чтобы такая пища была натуральной).

3. Измените то, что вас окружает

Вы не можете влиять на погоду, но стены вполне можно сделать посветлее, купить яркие наволочки на подушки, повесить на стену веселую картину, а на заставку экрана поставить летний пляж или солнечный день. Эти мелочи отлично создают настроение.

4. Пейте воду, а еще чай, травяные отвары.

Поддержание водного баланса в организме поможет вам сохранить бодрость и красоту, положительно скажется на иммунной системе. Зима — отличное время для напитков из мяты, шиповника, зверобоя, ромашки, зеленого чая, которые не только помогают согреться, но и защитят вас от простуды.

5. Планируйте свободное время.

Зимние дни идеальны для посещения выставок, концертов, встреч с друзьями, приема и походов в гости, рисования, вязания, чтения. Когда человек увлечен чем-то интересным, ему просто некогда расстраиваться и грустить.

6. Читайте и смотрите любимые фильмы

Книги и фильмы — самый простой способ раскрасить яркими красками серые будни и добавить в жизнь



позитивные моменты. Даже если раньше вы смотреть не могли на любовные романы, фантастику или детективы, считая эти произведения не достойными вашего внимания, то зимними долгими вечерами можно пересмотреть свое мнение и попробовать что-то новое. То же самое касается фильмов и сериалов. Не бойтесь экспериментировать и выбирать новинки. Вдруг вы не будете разочарованы, и в вашем списке любимых лент появятся новые достойные экземпляры.

7. Создайте доску желаний

Когда, как не долгими зимними вечерами, размышлять о своем будущем? Попробуйте создать доску желаний, на которой будут отражаться ваши цели и мечты. Повесьте доску на



видном месте вашего дома, чтобы всегда помнить, чего вы хотите

добиться. Доска будет заряжать вас энергией для новых свершений и вы быстро достигнете желаемого!

Такое занятие поможет настроиться на положительные мысли, но и поставить цели на ближайший год.

8. Поменьше думайте о неприятном

По словам профессора психологии из Оксфордского университета Дженнифер Уайлд, один из самых полезных жизненных навыков - это способность (если вы сумели ее выработать) не заикливаться на проблемах. Она говорит, что подобные мысли надо просто выбрасывать из головы.

Людам свойственно застревать на негативе, прокручивая в голове неблагоприятные обстоятельства. У профессора Уайлд в запасе есть несколько простых советов. "Если вы непрерывно более 30 минут думаете о какой-то неприятной ситуации, то вы ходите по кругу, и пора остановиться", - говорит она.

Вместо того, чтобы думать о том, как вам плохо, надо переключиться на поиск конкретного решения. Так что остановитесь и спросите себя, что конкретно вы можете сделать, чтобы эту проблему решить? Никто не говорит, что это легко. Направить свои мысли в другое русло - дело непростое и требует определенных навыков.

Беспокоиться и волноваться - дело нормальное, хотя не следует забывать, что многие поводы для беспокойства так и не претворяются в жизнь.

Наш мозг не просто запрограммирован на распознавание опасной ситуации, но запрограммирован избыточно, считает профессор Уайлд. "Вы станете гораздо спокойнее, если поймете, что думаете (о проблемах) гораздо больше, чем следует, остановитесь и сфокусируете свое внимание на фактах".

9. Научитесь чему-то новому

Зима — лучшее время, чтобы научиться чему-то новому. И холода не должны становиться преградой. Ведь вас не тянет на улицу и вы много времени проводите в квартире. К вашим услугам многочисленные мастер-классы и курсы в Интернете.

Выбирайте занятие, которое вам по душе, закупайте необходимые материалы и начинайте совершенствовать ваши навыки! Если новое хобби увлечет вас по-настоящему, вы даже не заметите, как закончатся холода. Возможно новые навыки помогут увеличить ваш доход или новых друзей.

Все эти советы актуальны для тех, кто не страдает клинической депрессией. Если ваша летняя грусть незаметно перетекла в осеннюю хандру, а затем также успешно встретила с вами первый снег — это повод посетить психотерапевта, который назначит медикаментозное лечение и вернет вас к жизни.

Остальным же желаем чудесных зимних открытий, ведь это время года, как и остальные — неповторимо!



