

Весенние хандра, депрессия, усталость... Как победить серого монстра?

Весной, когда вся природа просыпается, человеческий организм иногда начинает «бастовать»: ни с того, ни с сего наваливается усталость, мысли становятся вялыми и безрадостными, все буквально валится из рук, а окружающие раздражают и кажутся ужасными занудами. Это пришла она – **весенняя хандра**.

Можно просто терпеливо переждать эту забастовку собственного организма, ведь пройдет несколько недель, и все наладится, жизнь войдет в привычное русло, появится возможность исправить все недоделки и недочеты, допущенные во время весенней хандры, восстановить пошатнувшиеся отношения и т. п. Но можно, да и нужно, с весенней депрессией активно бороться, благо, при желании её победить не так уж и сложно.

Для начала попытаемся разобраться, что же это за напасть такая – весенняя хандра. В принципе, ученые уже давно расставили все точки над «і», определив основные её причины. Не буду пытаться расставить их по значимости, видимо, для конкретных людей они проявляются в разной степени, а то и вообще проходят незаметно.

Наиболее известная причина весенней хандры – банальный авитаминоз, организму просто не хватает витаминов, ведь их количество в овощах и фруктах из-за длительного хранения к этому времени значительно снижается. На наше состояние влияет и то, что организм начинает «перестраиваться» на летние биологические часы, причем, разные системы организма делают это по своему, не особо стремясь согласовывать свои действия с «соседями». Естественно, что гармония в организме временно нарушается.

К весне в организме просто накапливается усталость, связанная с недостатком движения, гипоксией (нехваткой кислорода), менее активным образом жизни при более обильном питании (одни новогодние каникулы дают перегрузку на пару месяцев). Наиболее заметной эта усталость становится весной, когда входит в явное противоречие с пробуждающейся природой. Поневоле мы начинаем обращать на свое состояние больше внимания, понимая, что стали через чур вялыми, раздражительными и сонливыми.

Кстати, сонливость для этого периода вполне естественна. Световой режим уже изменился, день стал длиннее, а мелатонин (гормон сна) в организме еще продолжает вырабатываться по зимней норме.

Ученые называют и другие причины весенней хандры, но для нас больший интерес представляют не они, а пути быстрого выхода из этого состояния. Как и следовало ожидать, они довольно просты и банальны, всего лишь надо взять себя в руки, подкорректировать режим дня и питание. При этом необходимость в аптечных лекарствах и биологических добавках, как правило, не возникает.

В первую очередь – витамины и насыщение организма кислородом. О том, как при минимальных затратах получить с повседневными продуктами питания, овощами, фруктами и ягодами все необходимые организму в весеннее время витамины, недавно уже опубликовано на «ШЖ», повторяться не буду.

Дать организму надыхаться весенней свежестью несложно. Заставьте себя ежедневно совершать хотя бы получасовые прогулки. Если с этим возникают проблемы, просто удлините свой путь на работу и назад. Для этого достаточно 1-3 остановки проходить пешком, а не проезжать на общественном транспорте, по возможности выбирая маршрут в стороне от загруженных машинами улиц. Всегда можно выкроить 15-20 минут за счет обеденного перерыва, чтобы прогуляться или посидеть в скверике, греясь на солнышке, ведь зимой его так не хватало.

Если есть возможность, займитесь фитнесом, посещайте тренажерный зал, купите любой несложный тренажер, который позволит в удобное для вас время давать себе физическую нагрузку дома. Нелишне вспомнить об утренней зарядке, делая её при открытой форточке или на балконе. Если же с утра совершить небольшую пробежку или пройти 1,5-2 километра быстрым шагом, а затем принять контрастный душ, заряда бодрости хватит как минимум на полдня.

Кстати, физическая нагрузка, если она не запредельная, не только дает запас бодрости, но и улучшает настроение, так как способствует выработке эндорфинов, положительно влияющих на эмоциональное состояние.

Обратите внимание на свое питание. Откажитесь от зимней привычки к обильной, жирной и высококалорийной пищи. Особых диет можно не придерживаться, просто ввести в рацион больше овощей, фруктов, рыбы, молочных продуктов, различных каш. Кстати, можно хотя бы частично придерживаться весеннего поста, которые существуют во многих религиях. Главное не перестараться, не истощить организм, а дать ему возможность отдохнуть и пустить энергию, которую он тратил на переваривание тяжелой пищи, на другие цели.

Особенно важны весной рыба и морепродукты, хотя бы морская капуста, которые богаты не только витаминами, но и микроэлементами, в особенности йодом, которого организму весной, как правило, не хватает. Не забывайте, что еда должна радовать, ведь весной так важны положительные эмоции. Существует целый спектр «продуктов радости», к которым относятся черный горький шоколад, бананы, цитрусовые, инжир, финики, хурма, клубника, горький красный перец, помидоры, сыр и брынза. Не забывайте о пряностях и специях, которые могут самой простой пище придать изысканный вкус. Старайтесь больше пить натуральных соков, компотов, чая с лекарственными травами, способствующего укреплению иммунитета.

Еда – один из способов получить удовольствие. Не зацикливайтесь на вычислении калорий и не давитесь овсянкой, если она вам противна. Всегда можно составить свое меню так, чтобы еда приносила радость и повышала настроение, не нанося коварных ударов по организму. Именно в весеннее время необходимо как можно чаще баловать себя, любимого. А кто из нас не любит вкусно поесть? Не забывайте, что обстановка может самый обычный ужин превратить во что-то эмоционально приподнятое, а для этого всего лишь нужны соответствующая сервировка, свечи и цветы на столе, бокал хорошего вина или шампанского, приятная музыка.

Обязательно сделайте то, что долго откладывали на потом, ссылаясь на отсутствие денег и времени, нежелание стоять в очереди или куда-то ехать и т.п. Сходите в театр, в кино, на выставку, в музей, проведите вечер в ресторане, купите что-то, о чем давно мечтали – модный аксессуар, духи, косметику, обновку, украшение. Если есть возможность, съездите в турпоездку. Можно воспользоваться туром выходного дня, которые сейчас предлагают многие туроператоры. Пригласите гостей или сами сходите в гости к людям, которые вам приятны. Весной нужны новые впечатления, встречи, ощущения, которые помогут организму быстрее перестроиться на новый лад.

Преодолеть весеннюю хандру помогает смена обстановки, причем, в буквальном смысле. Переставьте мебель в квартире, повесьте яркие занавески на окна и экзотическую

Весенние хандра, депрессия, усталость

Автор: admin

24.09.2014 23:41 -

картинку на стену, поставьте новые безделушки на полочку и т.п. Учтите, что яркий свет и цвет убивают хандру, это относится и к собственной одежде.

В борьбе с весенней депрессией важно не только желание, но и активность. Как бы вы страстно ни желали хорошего настроения, устроившись при этом на диване, маловероятно, что оно к вам придет. Измените ритм жизни и рацион питания, добавьте физической нагрузки и прогулок на воздухе, ищите новые впечатления и ощущения, почаще радуйте себя, тогда о весенней хандре можно будет забыть, для неё в вашей жизни просто не останется места.

Автор - **Владимир Рогоза**

[Источник](#)