Автор: admin
08.08.2014 12:08 -

Зимняя депрессия - как выжить и победить?

Уже доказано, что множество людей реально страдают в осенне-зимний период от депрессии, вызванной недостатком солнечного света. Слабость инсоляции (а попросту, нехватка солнышка в нашей жизни) вызывает слабость, сонливость, раздражительность или апатию у множества людей. Беда эта чаще всего настигает женщин (обидно, но и тут мужикам повезло) и особенно тех, кто родился и вырос гораздо южнее широтами и переехал севернее уже взрослым. А таких людей у нас в великой советской стране было – полстраны, да и сейчас немало.

Депрессия – штука коварная. Иногда она маскируется под низкое давление, респираторные заболевания или другие недомогания. По собственному опыту скажу, что депрессивное состояние по осени-зиме очень часто не просто лишает воли к жизни, но и служит источником и подоплёкой постоянных болячек, не относящихся к кругу интересов психиатров или психотерапевтов.

Я, например, начиная с середины октября постоянно мёрзла, согреться было просто нереально, каждый выход на улицу сопровождался мучительным желанием спрятаться поглубже в недра одёжек. Вызывается это состояние, как объяснял мне один новосибирский крупный специалист по депрессиям, недостатком гормона серотонина, вырабатываемого нашими организмами под воздействием света.

Однако есть хорошие новости! С этой бедой можно успешно побороться и даже победить. Способы борьбы есть разные: некоторые сугубо научные, некоторые несколько шаманские, но, в совокупности, действующие.

Способ номер один – **больше света**! Все лампочки дома и на работе должны светить как можно ярче. Очень хороши для такого дела «экономки». Ещё хорошо бы завести специальный рассветный светильник – с таймером и реостатом, который создаёт эффект рассвета в отдельно взятой спальне. Он должен начинать светить где-то за полчаса до вашего пробуждения.

Способ номер два – **больше ярких красок**! Пусть ваша одежда в эти дни будет как можно более яркой и светлой, на кровать постелите яркое бельё, на стены повесьте

яркие картинки, в вазу поставьте подсолнухи (пусть даже искусственные), а в меню обязательно добавьте апельсины или мандарины.

Способ номер три – **включите обоняние**! Очень хорош запах свежемолотого кофе, а также запахи пихты или можжевельника и цитрусовых. Аромалампа вам поможет поддерживать великолепный аромат, тонизирующий и вселяющий оптимизм.

Способ номер четыре – **движение**! Коварная депрессия напрочь отбивает желание двигаться. И потихоньку человек начинает превращаться в тот самый лежачий камень... Не даём себе превратиться в окаменелость и ежедневно сначала заставляем себя, а потом и с удовольствием идём по дороге на работу, с работы, просто по делам или гуляем, проходя от трёх до пяти километров. Тем более, что сейчас дойти получается зачастую быстрее, чем доехать. А пройти такое расстояние под силу и полуторагодовалому ребёнку (проверено неоднократно на живом ребёнке с превеликим удовольствием для него).

И способ номер пять – самый странный, но работающий – **лишения и трудности**. Хорошо, но не слишком надолго, помогает лишение сна на сутки. Просто полностью бессонная ночь, с последующим нормальным ночным сном. И ещё помогает почему-то безбелковая диета (типовой православный пост) в течение от 2-х недель до месяца. Тут вообще понять не могу, почему, но помогает.

Причём, все способы испытаны на себе и других людях, получены обнадёживающие результаты, что позволяет моей совести рекомендовать их тем, кто ещё пока ведёт безуспешные бои с осенней и зимней депрессией. Товарищи и дамы! Враг будет разбит, победа будет за нами!

Автор - **Марина Бережнева**
Источник