

Как прогнать осеннюю хандру?

«За окном непогода и слякоть, ну как тут не плакать, ну как тут не плакать?!»
Действительно в такую погоду даже закоренелые оптимисты могут впасть в уныние.
Веселые летние денечки остались далеко позади. Вправа вступила прохладная осень.
Но это вовсе не повод для грусти. Даже в самую пасмурную погоду можно пребывать в
приподнятом настроении и отлично проводить время.

Лето ушло, но продлить ощущение летнего праздника можно. Окружите себя яркими
красками. Пусть в вашем гардеробе преобладает одежда и аксессуары насыщенных
тонов. Непременно обзаведитесь красочным зонтом с веселым рисунком. Он будет
поднимать вам настроение даже в самую хмурую дождливую погоду.

Осень – прекрасное время для творчества. Недаром эту пору так любят поэты и
художники. Вот и вы начните творить. Займитесь рисованием, лепкой из глины или
пластилина, резьбой по дереву, начните, наконец, сочинять стихи. Воплощайте все
накопившиеся за лето эмоции и впечатления в своих творениях. Устройте домашнюю
выставку и похвастайтесь своими произведениями перед друзьями. И от плохого
настроения не останется и следа.

Слушайте музыку. Любимые мелодии поднимут настроение, вернут жизненные силы и на
душе станет легко и радостно. Кстати, замечено, что уровень гормонов стресса у
меломанов значительно ниже, чем у равнодушных к музыке. Положительные эмоции,
возникающие при прослушивании, тонизируют центральную нервную систему, снимают
мышечное напряжение, улучшают обмен веществ, успокаивают боль, стимулируют
дыхание и кровообращение. Для максимального эффекта лучше слушать классику.
Например, при тревожности и неуверенности в себе наслаждайтесь вальсами Штрауса.
В состоянии раздражительности слушайте «Лунную сонату» Бетховена. Для успокоения
нервов – Шуберта, а для избавления от головной боли – Моцарта.

Осень очень щедра на яркие краски. Поэтому обязательно воспользуйтесь погожим
деньком и отправляйтесь на прогулку в парк. А еще лучше, если соберетесь в лес за
грибами. Отключите телефон, забудьте о повседневных заботах и наслаждайтесь
природой. Такие прогулки непременно прибавят Вам сил, зарядят положительной
энергией и доставят массу впечатлений.

Как прогнать осеннюю хандру

Автор: admin

23.04.2011 20:35 - Обновлено 30.10.2014 02:59

Еще один прекрасный метод борьбы с сезонной депрессией – ароматерапия. Этот способ спасал от грусти даже саму Клеопатру! Эфирные масла обладают настолько мощным оздоравливающим и тонизирующим воздействием, что способны справится со многими бактериями и вирусами. Что уж говорить о плохом настроении. Сеансы ароматерапии улучшают самочувствие, снимают усталость и напряжение, нормализуют сон. Главное, чтобы выбранный запах нравился Вам, только в этом случае он принесет пользу.

Не забрасывайте свои занятия спортом. Регулярные тренировки не только помогут поддерживать отличную фигуру, но и способствуют выработке гормонов радости – эндорфинов. А осенью они нужны как никогда. Запишитесь в бассейн. Плавание поможет продлить ощущение лета. Чтобы снять усталость и вернуть оптимистичный настрой, пройдите курс релаксирующего массажа или запишитесь на занятия йогой.

Бодрого Вам настроения!

Автор - **Ася Молотилина**

[Источник](#)