

Депрессия осенью

У каждого из нас осень вызывает разные чувства. Кто-то встречает эту пору года с радостью, кто-то же с каким-то внутренним разочарованием. У некоторых в эту пору года наблюдается депрессия, которая усугубляется еще более с холодами, дождями и ненастной погодой.

За окном начинает темнеть раньше обычного, и мы испытываем уже определенную нехватку солнечного света. Утром же становится все тяжелее просыпаться, поскольку за окном еще темно. Такие погодные условия не могут не огорчать восприимчивых людей. Если вы один из тех, у кого осень вызывает депрессивное состояние, помните о том, что с этим вы можете справиться самостоятельно, а чтобы вам было легче бороться с плохим настроением, предлагаем воспользоваться следующими советами:

Если в ближайшее время отпуска вам не видать, но вас радуют путешествия, начните планировать свой зимний либо весенний отпуск (определите страну, в которую хотели бы отправиться, узнайте, через какие агентства лучше поехать, сколько это стоит, что можно посмотреть в этой стране, изучите кратко ее обычаи, культуру).

Устройте себе уик-энд за границей и порадуйте себя интересными экскурсиями. Устройте себе грандиозный шоппинг, если конечно вам позволяют средства. Шоппинг всегда поднимает настроение и вызывает лишь ощущение радости. На ближайшие несколько дней новые вещи улучшат ваше настроение.

Поменяйте что-то в себе, измените стрижку либо цвет волос. Что-то новое в вашем образе также зарядит вас позитивной энергией. Обязательно позаботьтесь о хорошем освещении в помещении, где вы работаете. Яркий свет будет также способствовать хорошему настроению и стимулировать вашу работоспособность.

Займитесь чем-то новым (танцами, аэробикой, плаванием, фигурным катанием). Спорт поможет вам не только остаться в форме, но и зарядит вас исключительно позитивной энергией. Чаще встречайтесь с друзьями, выходите в свет, развлекайтесь. Иными словами, старайтесь всячески избегать посиделок дома осенними вечерами...

В борьбе с осенней депрессией вам обязательно помогут ванны с аромамаслами. Побалуйте себя этими приятными мелочами.

Чаще балуйте себя вкусной едой, однако делайте это с умом (не стоит налегать на сладости, что так хочется сделать во время депрессии либо плохого настроения!). Если очень хочется сладкого, купите сухофруктов либо свежих фруктов разных видов и

Депрессия осенью

Автор: Broadmane
15.07.2009 07:50 -

угостите себя фруктовым салатом.

В борьбе с депрессией поможет также одежда ярких и жизнерадостных цветов. Помните, что темные и мрачные тона оказывают угнетающее воздействие, а яркие заряжают нас энергией. Если не можете жить без DVD, чаще покупайте себе интересные комедии, которые бы настраивали вас на позитивный лад.