



Прогоните осеннюю хандру

1. Чаще смотрите на солнце.

С резким уменьшением светового дня уменьшаются и дозы поступающей в организм солнечной энергии, которая нужна человеку не меньше, чем цветку. В пасмурную погоду в организме вырабатывается гормон мелатонин, его избыток приводит к депрессии. Под воздействием ультрафиолетовых лучей выделение мелатонина замедляется. Ловите каждый проблеск солнечного света, цените каждый погожий осенний денек. Как только рассеиваются хмурые серые облака, отправляйтесь на прогулку.

2. Добавьте красок!

Одной из причин возникновения осенней депрессии являются тускнеющие краски природы и блеклые города - мокрые и серые дома, темный асфальт, черная грязь. Поэтому не спешите по привычке одеваться в черное, а выберите яркие кофты и шарфы. Поставьте пестрые позитивные обои на рабочий стол компьютера, окружите пространство вокруг себя радужными тонами. Ваша миссия нести цвет и улыбки!

3. Ешьте.

Осенью организму требуется тепло, а значит и дополнительные калории. Если пытаться по-летнему обходиться низкокалорийной пищей, то обязательно возникнет чувство внутреннего дискомфорта - основы для осенней депрессии. Если вопрос о снижении веса стоит остро, то лучше всего обратиться к диетологу.

4. Смейтесь!

Посмотрите любимые комедии. Смех стимулирует выработку большого количества эндорфинов (гормонов счастья). Именно они снимают боль, снижают стресс, улучшают настроение и вызывают состояние эйфории.

Как быстро поднять настроение

- Глядя в окно или на позитивную картину, улыбнитесь, а если нет душевного порыва для улыбки, то сделайте улыбающуюся гримасу. Напрягите лицо в таком положении, широко раскрыв глаза, на 5 секунд, а затем расслабьте все мышцы лица. Ученые доказали, что даже искусственно вызванная улыбка стимулирует выработку гормона радости.
- Быстро поднять тонус и снять усталость поможет дыхательное упражнение. Через рот выдохните до конца воздух, втягивая живот в себя, затем быстро вдохните через нос, выпятив живот, потом снова с силой выдохните через рот, избавившись от всего воздуха в легких и сильно втянув живот, и задержите дыхание на 8 секунд. Теперь расслабьтесь и вдохните. Потренируйтесь дома заранее и при необходимости выполняйте это упражнение, когда вы устали или у вас плохое настроение. Разрешается выполнять это дыхательное упражнение при ходьбе.

- Чтобы поднять настроение, сядьте удобно, расслабьтесь и представляйте себе ясные лесные полянки, песчаные берега у голубого озера или сочные заливные луга - все, что вам захочется, чтобы вы чувствовали себя комфортно и защищенно. Если возникший образ вам не нравится, то просто мысленно встаньте и уйдите из не понравившегося места в другое, приятное. «Если вам предстоит прием гостей, а настроение на нуле, то примите ванну с 5 каплями эфирного масла апельсина или мандарина (смешав их с поваренной солью или столовой ложкой кефира) - это настоящие фрукты радости, поднимающие настроение и жизненный тонус.
- Поднимите плечи, делая глубокий вдох и втягивая голову в плечи с усилием. Задержитесь в этом положении, задержав дыхание, чтобы почувствовать напряжение, а потом сбросьте это напряжение вместе с резким выдохом и усталостью.

Еда радости

Очень часто в зимнее и весеннее время года усталость и плохое настроение связаны с нехваткой витаминов и микроэлементов. Старайтесь делать ваше питание разнообразным, употреблять больше сырых овощей и фруктов, натуральных соков и меда. Продукты, которые помогают поддерживать наше настроение на нужном уровне, должны способствовать выработке серотонина - гормона, отвечающего за наше настроение. Главными тут можно считать бананы. Именно в них полезных веществ столько, что хватит для избавления даже от самой сильной хандры. Кроме бананов настроение способен поднимать шоколад, причем чем темнее он будет, тем лучше. Незаменимы и продукты, которые содержат много магния, кальция и витаминов группы В. Они помогают поддерживать в норме работу нервной системы.

Необходим йод, который отвечает за работу головного мозга. Поэтому вперед по магазинам - за морепродуктами, морской капустой, зелеными овощами, а также за какао, кисломолочными продуктами и сыром, орехами, семечками, любыми бобовыми и цельнозерновыми продуктами.