

СПРАВЛЯЕМСЯ С ВЕСЕННЕЙ ДЕПРЕССЕЙ!

Ученые утверждают, что весенняя депрессия – защитная реакция организма на смену сезона. Мы привыкаем к зиме, тёплым вещам, длинным ночам, снежному утру. И вдруг, как только мы начинаем привыкать к такому образу жизни, НЕОЖИДАННО наступает весна! Это кажется смешным, но это так.

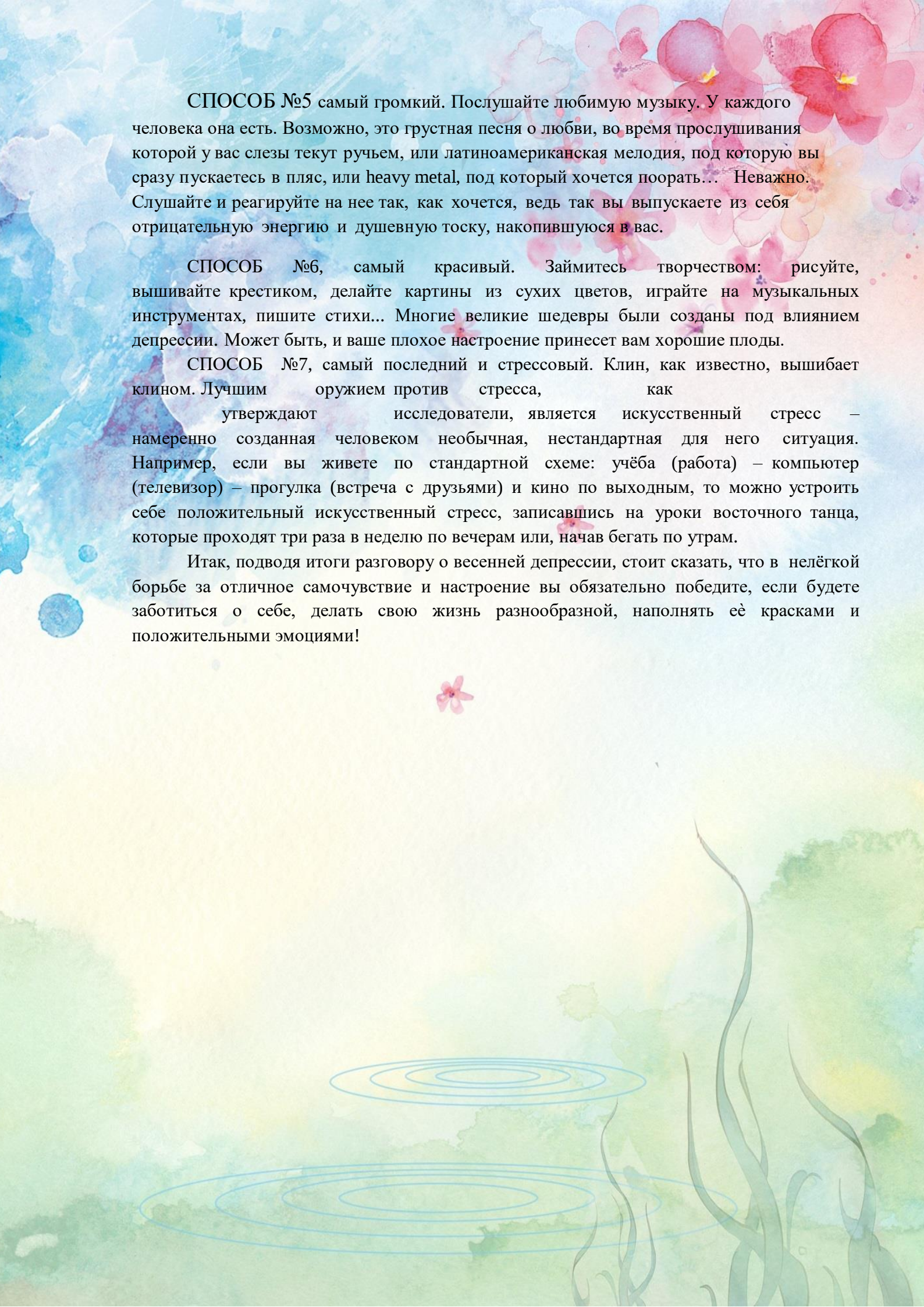
Но, не смотря на то, что весенняя депрессия – это закон природы, мириться с ней и ждать, когда все само пройдет, все-таки не стоит. Давайте рассмотрим несколько способов, которые помогут вам справиться с этим неинтересным состоянием.

СПОСОБ №1, самый простой и вкусный. Ешьте больше шоколада. Всем известно, что вещества, содержащиеся в нем, поднимают настроение. Но только сильно не увлекайтесь, ведь впереди экзамены, а сладкое не очень полезно для работы мозга. Да и для фигуры. =) Вообще, если говорить о питании, то для того, чтобы справиться с симптомами весенней депрессии, необходимо более внимательно отнестись к тому, что вы кушаете. Во-первых, необходимо большое количество витаминов (ведь все мы знаем, что за долгую зиму наш организм истощается и наступает авитаминоз, главные признаки которого – постоянная сонливость, раздражительность, вялость, болезненность). Ну а во-вторых, пища должна быть вкусной, чтобы вы могли отвлечься от грустных мыслей и получить истинное удовольствие.

СПОСОБ №2, самый активный. Больше двигайтесь. Если нет сил, желания или возможности заниматься спортом, просто сходите на прогулку или в магазин. Во-первых, приятно проведете время и получите новые впечатления, а во-вторых, двигательная активность позволяет вашему организму мобилизоваться и прийти в норму.

СПОСОБ №3, самый приятный. Делайте себе подарки. Вовсе необязательно заниматься шопингом и покупать что-то очень дорогое или отправляться в путешествие. Побалуйте себя тем, что доставляет вам радость: знакомство с новыми людьми, общение в семье, поход в театр, ванну с пеной перед сном, фито чай или чашечка свежесваренного кофе. Пусть эти маленькие радости отвлекают вас от грустных мыслей.

СПОСОБ №4, самый ароматный. Окутайте себя приятными запахами: ароматическими палочками или эфирными маслами. Купить их можно практически на каждом шагу: аптеки, парфюмерные и косметические магазины, отделы сувениров и фен-шуй. Стоят они недорого, а пользы, как известно, много. Что касается выбора запаха, то здесь, конечно все очень индивидуально, и вы сами должны подобрать запахи, которые поднимают вам настроение. Обычно при депрессии рекомендуют сладкие запахи, например, ваниль и кокос. Иланг-иланг снимает раздражение, агрессию, гнев. Эвкалипт повышает психический иммунитет, повышает стрессоустойчивость. Роза помогает справиться с ощущениями грусти, меланхолии, пережить разочарование.



СПОСОБ №5 самый громкий. Послушайте любимую музыку. У каждого человека она есть. Возможно, это грустная песня о любви, во время прослушивания которой у вас слезы текут ручьем, или латиноамериканская мелодия, под которую вы сразу пускаетесь в пляс, или heavy metal, под который хочется поорать... Неважно. Слушайте и реагируйте на нее так, как хочется, ведь так вы выпускаете из себя отрицательную энергию и душевную тоску, накопившуюся в вас.

СПОСОБ №6, самый красивый. Займитесь творчеством: рисуйте, вышивайте крестиком, делайте картины из сухих цветов, играйте на музыкальных инструментах, пишите стихи... Многие великие шедевры были созданы под влиянием депрессии. Может быть, и ваше плохое настроение принесет вам хорошие плоды.

СПОСОБ №7, самый последний и стрессовый. Клин, как известно, вышибает клином. Лучшим оружием против стресса, как утверждают исследователи, является искусственный стресс – намеренно созданная человеком необычная, нестандартная для него ситуация. Например, если вы живете по стандартной схеме: учёба (работа) – компьютер (телевизор) – прогулка (встреча с друзьями) и кино по выходным, то можно устроить себе положительный искусственный стресс, записавшись на уроки восточного танца, которые проходят три раза в неделю по вечерам или, начав бегать по утрам.

Итак, подводя итоги разговору о весенней депрессии, стоит сказать, что в нелёгкой борьбе за отличное самочувствие и настроение вы обязательно победите, если будете заботиться о себе, делать свою жизнь разнообразной, наполнять её красками и положительными эмоциями!

