

Осенняя хандра



По мере того, как ночи становятся более холодными и длинными, а дни мрачными и короткими, нет ничего необычного в том, чтобы вместо прилива сил и безудержного веселья ощущается спад энергии и легкая тоска. Сейчас бы поглубже укутаться в теплый плед и, имея на расстоянии вытянутой руки чашку ароматного чая и печеньку, ждать прихода весны. Но вместо этого приходится вытаскивать себя из уютного тепла в круговерть будней, что только усугубляет осеннюю хандру. Неужели с этим ничего нельзя сделать? Можно! Сейчас мы все расскажем.

Такое состояние присуще осенью многим людям. И тому есть несколько причин: понижение температуры атмосферного воздуха, сокращение продолжительности светового дня, уменьшение количества солнечного света, расстройства адаптации, связанные с окончанием отпускного (каникулярного) времени и вынужденным выходом на работу (началом учебы), наступление осени, как сезона респираторных заболеваний, ассоциируется с повышением уровня тревоги, особенно в условиях пандемии COVID-19.

Перечисленные причины создают предпосылки для общего не совсем позитивного осеннего настроения. Хандру «лечить» не нужно. Тем не менее, чтобы легче адаптироваться к осени, нормализовать настроение, повысить работоспособность, чувствовать бодрость и прилив сил, нужно себе помочь.

5 способов избавиться от хандры

1. Больше времени проводите на свежем воздухе



Несмотря на соблазн спрятаться ото всех под пушистым одеялом, мотивируйте себя выйти на прогулку. Гиподинамия и постоянное нахождение в замкнутом пространстве – отягощающие для сезонной хандры факторы. Доказано, что прогулка на свежем воздухе повышает иммунитет и помогает снизить симптомы стресса, тревоги и депрессии. Постарайтесь каждый день совершать хотя бы получасовую прогулку, желательно в парке или подальше от оживленных дорог с интенсивным транспортным сообщением.

2. Ешьте теплую пищу, богатую витаминами и питательными веществами, избегайте перекусов и сухомятки



Осенние месяцы изобилуют овощами, грех этим не воспользоваться. Включайте в свой рацион как можно больше листовой зелени и овощей, богатых витаминами С, D, группы В,

цинком и магнием. Это нутриенты, особо известные своим иммуномодулирующим действием. Очень важно не пропускать приемы пищи, которые включают горячие блюда (минимум 2 раза в день). Теплая пища важна не только для обеспечения оптимальных процессов в организме, она также создает атмосферу тепла и уюта, где бы вы ни находились. Ростбиф с печеным картофелем, луком и чесноком или рыба в фольге с овощным гарниром – это не только вкусные, но и удивительно питательные и согревающие блюда в холодное время года.

Если перекусов никак не удастся избежать, отдайте предпочтение орехам, авокадо, темному шоколаду. Содержащиеся в них вещества активизируют выработку серотонина, а это как раз то, что нужно, чтобы побороть осеннюю апатию и тоску.

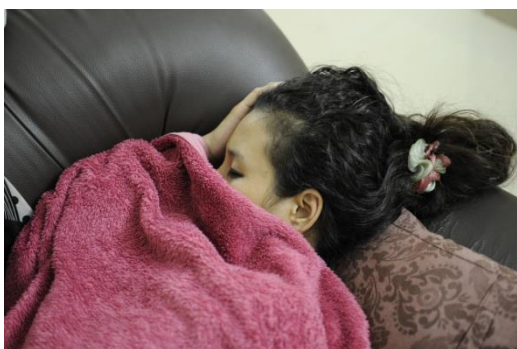
3. Пейте зеленый чай



В качестве напитка осенью полюбите зеленый чай. Он богат антиоксидантами, веществами и соединениями, которые способствуют оптимальному пищеварению, защищают и питают слизистую оболочку кишечника и борются с дегенеративными заболеваниями. Полезные свойства зеленого чая не зависят от температуры, поэтому он

одинаково полезен в качестве прохладительного напитка в жаркий день и согревающего – промозглой осенью.

4. Высыпайтесь



Дефицит сна, связанный с нарушением продолжительности или ухудшением его качества, снижает защитные силы организма и может стать одной из причин не только психической, но и физической уязвимости человека.

Организм реагирует на бессонницу, производя больше гормонов стресса, которые повышают кровяное давление и тем самым увеличивают риск развития сердечно-сосудистых патологий – инсульта и инфаркта. Поэтому достаточный по продолжительности и качественный сон имеет крайне важное значение не только для того, чтобы оставаться работоспособным и бодрым, в хорошем настроении, но также физически здоровым. Если вы не можете самостоятельно справиться с бессонницей, обязательно обратитесь за помощью к врачу.

5. Не перерабатывайте



Осень – это время, когда нужно больше отдыхать. Странно, не правда ли? Особенно, если долгие годы и многие поколения нас учили наоборот: а как же битва за урожай, дачные страдания и страшилки о голодных зимах, если осенью как следует не попотеть...

Работать не покладая рук – кратчайший путь к эмоциональному и профессиональному выгоранию и депрессии. Во всем важен баланс. Просто помните: хорошо работает тот, кто хорошо отдыхает.

Помогите себе полюбить это время года - его золото листвы, оранжевые тыквы, красные яблоки, вкусный чай, хорошую книгу и тепло общения с родными. Вот увидите – хандре не место в нашей жизни.

По информации с сайта «Здоровые люди»-
врач по медицинской профилактике

Татьяна Полякова

