

Почему осенью люди так часто грустят?

Упадок сил и плохое настроение появляются **из-за недостатка солнца, которого осенью становится значительно меньше**. Психика человека реагирует на это. **Плохое настроение осенью** - это не болезнь и не депрессия, а **осенняя** хандра вызываемое сезонным аффективным расстройством. Это нормальная реакция человеческого организма к неприязни холоду и нехватки солнечного света. Когда яркие солнечные дни сменяются дождливой и пасмурной погодой, грусть и опустошение на душе испытывают буквально все, а если человек склонен к меланхолии, то это состояние может приобрести затяжной характер и стать **причиной** снижения иммунитета и обострения хронических заболеваний.



Чек-лист по борьбе с осенней хандрой.

Окружите себя яркими цветами и тонами: одежда, украшения, элементы декора в интерьере. Минимум чёрного, тёмно-синего цвета и тёмных, приглушённых тонов

По возможности, как можно чаще, **общайтесь с людьми, которые настроены позитивно, с теми, кто любит и принимает вас**. Избегайте раздражительных или озлобленных личностей. Помните, что настроение зарачительно.

Целенаправленно занимайтесь любой деятельностью, которая вам доставляет удовольствие и приводит в хорошее состояние. Выделяйте ежедневно, или хотя бы два - три раза в неделю себе час на любимое занятие.

Обратите внимание на своё питание. Избегайте холодной однообразной, "тяжёлой" пищи.

Смотрите хорошие добрые фильмы. Не обязательно, чтобы это были только комедии. Смотрите фильмы, где есть настоящие человеческие чувства, добро и тепло. Помните, что эмоции заражительны.

Слушайте музыку. Звук - это волна, которая воздействует на организм в целом. Есть целое направление - музыкотерапия, и исследования подтверждают тот факт, что музыка способна исцелять. К тому же мы просто испытываем удовольствие, слушая приятную музыку.

Включайте дома свет поярче и...танцуйте, пойте, рисуйте! В творчестве есть свобода, которой может не хватать в обыденной жизни. Занятие творчеством позволяет выразить "невыразимое" - эмоции, чувства, состояния.

Читайте хорошую литературу. Перечитайте книги любимых авторов. Есть книги, которые, как хорошее лекарство, способны исцелить нас, или просто напомнить о том, как прекрасна жизнь.

Займитесь своим телом, больше двигайтесь. Чаще ходите на прогулки, займитесь активными видами спорта. Не даром говорится, "в здоровом теле - здоровый дух".

Чаще бывайте на природе. Свежий воздух, движение, красоты пейзажа также положительно влияют на самочувствие.

Если же эти способы не помогают, или помогают очень слабо и ненадолго, обратитесь за помощью к специалистам: **психологу. В нашей школе есть психолог.** В кабинете педагога-психолога каждого подразделения можно найти не только поддержку и понимание, но и профессиональную помощь.