

## 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 холodu 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, приглушенных 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 заразительно.

**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 заразительны.

**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 плярче 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.