

15 СПОСОБОВ СПРАВИТЬСЯ С ОСЕННЕЙ ХАНДРОЙ

Если ваша "хандра" носит кратковременный характер, то, конечно, можно подождать, что всё само "рассосётся". Но всё-таки не стоит полагаться на "милость природы", а взять и "поправить" своё настроение - настроиться на позитивный лад. В конце концов, хорошее настроение - залог здоровья, так что заодно и иммунитет укрепите.

Справиться с хандрой помогут эти способы:

1. Хандра и депрессия "любят" утро и дообеденное время. Именно в эти часы они особенно одолевают. Придумайте и осуществляйте каждое утро *РИТУАЛ пробуждения*: например, включайте лёгкую, весёлую музыку, (можно классику, но выбирайте такие произведения, которые вселяют не уныние, а надежду и вдохновение).



Готовьте бодрящий напиток: чай с цитрусовыми, имбирём или корицей, с любыми вкусными ягодами или травами.



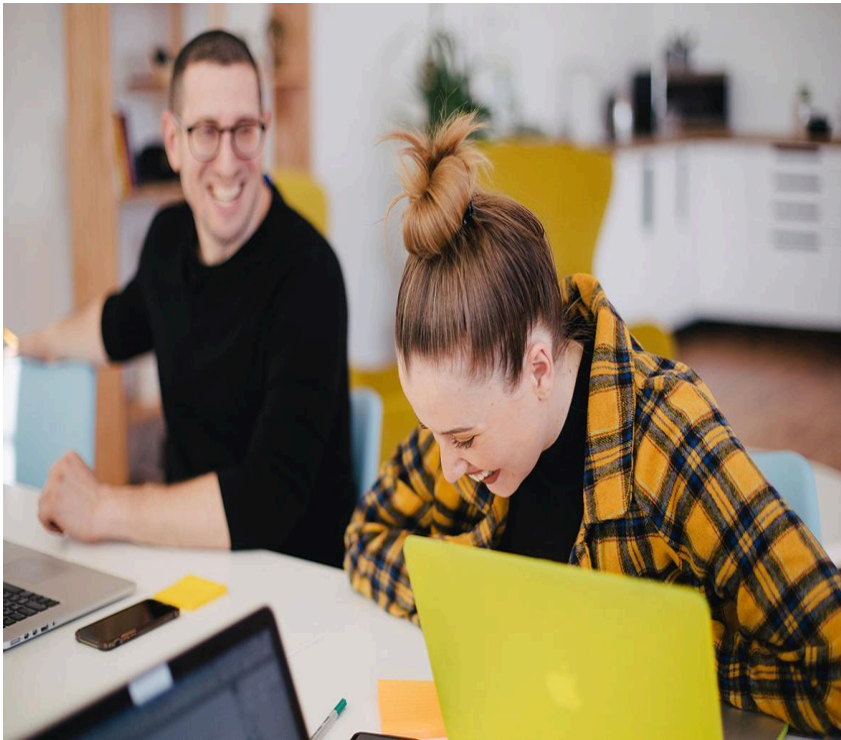
ПУСТЬ ВАШЕ ПРОБУЖДЕНИЕ БУДЕТ ПРИЯТНЫМ!

2. Целенаправленно занимайтесь любой деятельностью, которая вам доставляет удовольствие и приводит в хорошее состояние.

НЕ ЖДИТЕ удобного случая, свободного времени, выходного! Выделяйте ежедневно, или хотя бы два - три раза в неделю себе час на любимое занятие.



3. 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 заразно.



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



5. Обратите внимание на своё питание: китайцы и индусы не зря считают науку о пище важным разделом медицины. Есть блюда, которые влияют на наше самочувствие и настроение. Жидкая и полужидкая, горячая, богатая оттенками

вкуса пища - то, что вам сейчас необходимо. Избегайте холодной однообразной, "тяжёлой" пищи.



6. 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.



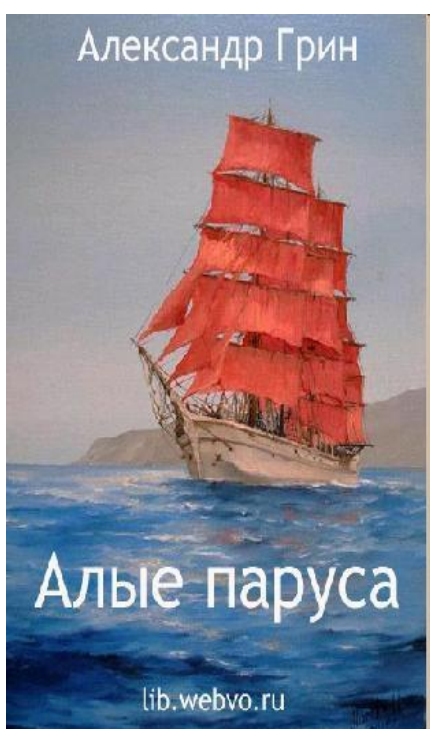
7. Слушайте музыку. Звук - это волна, которая воздействует на организм в целом. Есть целое направление - музыкотерапия, и исследования подтверждают тот факт, что музыка способна исцелять. К тому же мы просто испытываем удовольствие, слушая приятную музыку.



8. Начните сами играть на музыкальном инструменте, танцуйте, пойте, рисуйте! В творчестве есть свобода, которой может не хватать в обыденной жизни. Занятие творчеством позволяет выразить "невыразимое" - эмоции, чувства, состояния. Оно позволяет негативные состояния выразить, а затем, в рисунке, в танце, в музыке преобразовать их в другие, более ресурсные.



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



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



11. МЕДИТАЦИЯ - это также хороший способ привести себя в состояние равновесия. Если вам трудно сосредоточиться на каком-то образе мысленно, то можно рисовать или раскрашивать МАНДАЛЫ.



12. ПИШИТЕ! Пишите письма, дневники, сказки, рассказы. Сейчас много

обучающих курсов по писательскому мастерству. Создайте свой текст. Это очень вдохновляет.

Так же написание текста на определенную тему может помочь избавиться от негативных мыслей, эмоций. Для этого есть разные техники. Например, если у вас есть сейчас в жизни какое-то затруднение, то сделайте вот что.

Представьте себя в будущем - через год, пять, десять лет, решившим проблему и напишите себе самому "оттуда", из будущего письмо поддержки.



13. Чаще бывайте на природе! Свежий воздух, движение, красоты пейзажа также положительно влияют на самочувствие. Можно заняться просто фотографированием или фотосъемка с элементами фототерапии: дать себе задание фотографировать определенные объекты, например, деревья, предметы только желтого цвета и так далее.



14. Заведите домашнего питомца. Исполните мечту детства: возьмите собаку, кошку, попугая и т.д. Источник положительных эмоций обеспечен. Но... Помните, что это - постоянная забота и ответственность. Если вы склонны раздражаться, то и животное может раздражать вас. Лучший способ понять - ваше это или нет, взять питомца на передержку, т.е. на время.



15. Старайтесь находить новые впечатления! Нашему мозгу и психике необходимы новые впечатления, информация, задачи. Рутинa и однообразие приводят к скуке и сниженному настроению. Поэтому старайтесь бывать в новых местах, делайте непривычные вещи, встречайтесь и знакомьтесь с новыми людьми. Дайте мозгу новую "пищу" для работы.



И главное!!!

НЕ ЖДИТЕ ПРИСТУПОВ ХАНДРЫ или ДЕПРЕССИИ, тем более, если вы знаете за собой такую особенность.

Принимайте вышеприведённые меры и тогда, когда чувствуете себя хорошо

Если же эти способы не помогают, или помогают очень слабо и ненадолго, обратитесь за помощью к: **психологу или психотерапевту.**