



## *Если наступила осенняя хандра. рекомендации*

**Вопрос.** Как бороться с осенней хандрой, унынием, бессилием?

**Ответ.** В каждой поре есть своя прелесть, вот и осень дает нам свои возможности - погрузиться, вспомнить ушедшие летние каникулы, и начать с чистого листа новый учебный год. Однако, вследствие того, что резко повышается нагрузка и происходит сезонная перестройка организма, возникает временный спад настроения, другими словами – явление грусти. Это естественный, природный процесс. Грустить в меру даже полезно, представьте, что будет с теми, кто постоянно находится в высоком тоне и непрерывно радуется (в том числе, «помогает» себе энергетиками и прочим). Спад настроения нам необходим для отдыха, восстановления и накопления своих сил. Эта эмоция помогает лучше видеть и ощущать радостные моменты, ориентироваться и «намечать» новый маршрут движения. Поэтому грустите в свое удовольствие прогуливаясь по лужам, и/или найдите человека которой вас в этом поддержит, слушателя с которым вы разделите согревающий кофе и свои мысли.

С легкой грустью бороться бессмысленно и не нужно. Ответ содержится в вопросе – важно долго не «зависать», не привыкать к ней. Вспомните о своем здоровье, и начинайте осознавать и контролировать своё внутреннее состояние, «количество грусти», ведь химия нашего тела, иммунитет напрямую зависит от наших переживаний.

Прежде чем разбирать методы истребления хандры, разберемся в ее причинах.

Ее провоцируют разные факторы. Это холодное время года, когда постоянно пасмурно, идёт дождь или мокрый снег, солнце на небе появляется редко, и ненастье легко находит себе место в наших душах – вытесняет хорошее настроение. Независимо от возраста и погоды, хандре может быть подвержен человек, который ограничивает себя в еде, сидит на несбалансированных диетах. Также не добавляют радости неприятности в школе, во взаимоотношениях с близкими, родственниками и другими значимыми людьми. Серьезным провокатором является монотонность и однообразность действий каждого дня, а также отсутствие у вас значимой цели.

Следовательно, в первую очередь, нужно разобраться, чем именно вызвано ваше плохое настроение, и, уже исходя из этого, действовать.

«Когда дурные мысли толпами роятся

И тоска на душе начинает гнусить,

Займитесь делом, нечего в себе копать –

Не ройте мусор, его надо выносить» (Эйт)

Начинать нужно с того, что вы отводите грусти (или бессилию, гневу, не суть) определённое ограниченное время и с наслаждением «смакуете» (час, 30 минут, 10 минут, можно воспользоваться таймером, с каждым последующим днём сокращая отведенное время) можно плакать, кричать, стонать только заранее предупредите близких. Слезы несут облегчение, если знаешь, о чем плачешь.

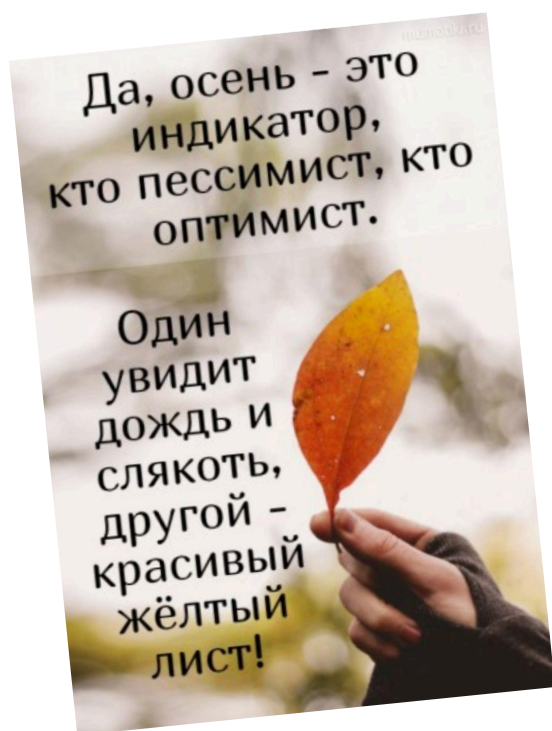
После этого говорим себе «Стоп» и занимаемся чем-нибудь, любое действие в любом направлении, так как при физической нагрузке в кровь выделяются гормоны, которые вызывают чувства радости и удовлетворения. Все те, кто регулярно занимаются спортом, ходят в бассейн знают, что это отличный способ снять напряжение. Займитесь уборкой и вам полезно, и близким приятно. Категорически запрещается лежать на диване или смотреть

телевизор. Идите на прогулку, навестите друзей, пройдитесь по магазинам, вспомните что вы любите больше всего, что доставляет вам удовольствие. Делайте себе приятности. Обязательно пересмотрите свой рацион - употребляйте больше сырых фруктов и овощей, продуктов, содержащих витамины группы В. Планируйте своё время, свой день, наполняя его смыслом, и скоро вы почувствуете значимость и силы идти дальше.

P.S. Тревожный сигнал: если в течение 2 недель и вы перепробовали все, однако чувство печали, безнадёжности вас всё больше поглощает, при этом ещё наблюдаете расстройство аппетита, сна, концентрации внимания и памяти, то, наверное, настало время обратиться за помощью.

Материал – режим доступа:

<https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2019/10/07/statya-dlya-shkolnikov-r-ekomendatsii-esli-vdrug-nastigla>



*Осенняя хандра не пройдет:  
10 проверенных способов  
вернуть энергию и радость  
жизни*

С приходом осени многие замечают, как вместе с погодой меняется и настроение. Яркие летние дни сменяются серостью, световой день стремительно сокращается, а на смену беззаботности приходят апатия, сонливость и необъяснимая тоска. Это состояние, известное как осенняя хандра, — не просто выдумка, а реальная психофизиологическая реакция организма на смену сезонов. У некоторых людей она может перерасти в более серьезную форму – сезонное аффективное расстройство (САР), которое требует внимания специалистов.

Но почему это происходит? Главная причина кроется в сокращении светового дня. Недостаток солнечного света напрямую влияет на наши внутренние биологические часы (циркадные ритмы) и нарушает выработку ключевых гормонов. Снижается уровень серотонина, так называемого «гормона счастья», который отвечает за хорошее настроение, и одновременно повышается выработка мелатонина – «гормона сна», из-за которого мы чувствуем себя вялыми и сонными. Добавьте к этому дефицит витамина D, который синтезируется в коже под воздействием солнца, и вы получите идеальный рецепт для упадка сил и эмоционального спада.

Хорошая новость в том, что с осенней хандрой можно и нужно бороться. Это не приговор, а временное состояние, управлять которым вполне в наших силах. В этой статье мы собрали 10 научно обоснованных и проверенных на практике способов, которые помогут вам не только пережить осень без потерь, но и найти в ней свою особую прелесть, энергию и вдохновение.



### *Ловите каждый луч: максимизируйте дневной свет*

Главный виновник осенней хандры – дефицит солнечного света. Именно свет регулирует наши циркадные ритмы и стимулирует выработку серотонина. Поэтому первая и самая важная задача – получать как можно больше естественного освещения. Старайтесь выходить на улицу в светлое время суток, особенно в первой половине дня. Даже 20-30 минутная прогулка в обеденный перерыв может существенно улучшить ваше самочувствие. Если вы работаете в офисе, организуйте свое рабочее место как можно ближе к окну. Раздвиньте шторы, откройте жалюзи, впустите в помещение максимум света.

Когда естественного света катастрофически не хватает, на помощь приходит светотерапия. Этот метод лечения сезонной депрессии заключается в ежедневных сеансах перед специальной лампой, имитирующей солнечный свет. Такие SAD-лампы излучают свет высокой интенсивности (до 10 000 люкс), что помогает обмануть мозг, нормализовать выработку мелатонина и серотонина и настроить внутренние часы. Обычно сеанс длится от 20 до 40 минут и проводится утром, после пробуждения. Это помогает почувствовать себя бодрее и энергичнее в течение дня. Перед использованием таких ламп рекомендуется проконсультироваться с врачом.



## *Настройте внутренние часы: нормализуйте режим сна*

Изменение светового дня сбивает наши внутренние часы. Организм начинает производить мелатонин раньше, вызывая сонливость уже после обеда, а утром, наоборот, бывает трудно проснуться в темноте. Чтобы помочь организму адаптироваться, крайне важно придерживаться стабильного графика сна. Ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время каждый день, даже в выходные. Это поможет стабилизировать ваши циркадные ритмы и улучшить качество сна.

Создайте расслабляющий вечерний ритуал. За час до сна откажитесь от гаджетов, так как синий свет экранов подавляет выработку мелатонина. Вместо этого примите теплую ванну, почитайте книгу, послушайте спокойную музыку или сделайте легкую растяжку. Убедитесь, что в вашей спальне темно, тихо и прохладно. Качественный ночной отдых – фундамент хорошего самочувствия и один из самых мощных инструментов в борьбе с апатией.

Вот так сядешь иногда и думаешь:  
- Да что ж такое-то?!  
А потом выпьешь чаю и думаешь:  
- Ну и ладненько!..



## *Еда для настроения: пересмотрите свой рацион*

Осенью нас часто тянет на сладкое и мучное. Это инстинктивная попытка организма быстро поднять уровень энергии и серотонина. Однако эффект от простых углеводов кратковременный и сменяется еще большим упадком сил. Правильное питание может стать вашим союзником в борьбе с

хандрой. Сделайте ставку на продукты, богатые аминокислотой триптофаном – предшественником серотонина. Включите в рацион индейку, курицу, рыбу, яйца, сыр, орехи и бобовые.

Не забывайте про сложные углеводы (цельнозерновой хлеб, бурый рис, овсянка), которые обеспечивают медленное высвобождение энергии и поддерживают стабильный уровень сахара в крови. Особое внимание уделите жирным кислотам Омега-3, которые содержатся в жирной рыбе (лосось, скумбрия, сельдь), семенах льна и грецких орехах. Исследования показывают, что Омега-3 играют важную роль в функционировании мозга и могут облегчать симптомы депрессии. И, конечно, витамин D. В осенне-зимний период, когда синтез этого витамина в коже практически прекращается, стоит рассмотреть прием добавок. Обязательно проконсультируйтесь с врачом для определения правильной дозировки.



*Движение – жизнь: добавьте физическую активность*

Когда нет сил и настроения, последнее, о чем хочется думать, – это спорт. Но именно физическая активность является одним из самых эффективных натуральных антидепрессантов. Во время упражнений в организме вырабатываются эндорфины – «гормоны радости», которые улучшают настроение и снижают восприятие боли. Регулярные тренировки помогают бороться со стрессом, улучшают качество сна и повышают уровень энергии.

Не обязательно изнурять себя марафонами. Даже умеренная, но регулярная нагрузка дает ощутимый эффект. Это может быть быстрая ходьба, пробежка в парке, плавание, йога, танцы или просто активная 30-минутная

зарядка дома. Главное – найти тот вид активности, который приносит вам удовольствие, и сделать его частью своей рутины. Если есть возможность, занимайтесь на свежем воздухе в светлое время суток – так вы получите двойную пользу, совместив спорт с порцией дневного света.



### *Искусство уюта: создайте дома атмосферу хюгге*

Осень – идеальное время, чтобы освоить датскую философию «хюгге». Это понятие, которое сложно перевести дословно, означает чувство уюта, благополучия и наслаждения простыми радостями жизни. Когда за окном серо и дождливо, особенно важно создать дома пространство, в котором вам будет тепло, комфортно и спокойно. Достаньте мягкие пледы, зажгите свечи с ароматом корицы или яблок, включите гирлянды с теплым светом.

Хюгге – это не только вещи, но и ритуалы. Заварите себе чашку ароматного травяного чая или какао, испеките домашнее печенье, устройтесь в уютном кресле с интересной книгой. Позвольте себе замедлиться и насладиться моментом. Создание такой безопасной и приятной атмосферы помогает снизить уровень стресса и противостоять внешнему унынию.



### *Успокойте ум: практикуйте осознанность и медитацию*

Осенняя хандра часто сопровождается потоком негативных мыслей и самокритики. Практики осознанности (mindfulness) и медитация учат нас наблюдать за своими мыслями, не вовлекаясь в них, и возвращать внимание в настоящий момент. Исследования показывают, что медитация может быть эффективным дополнением к лечению депрессии, так как она помогает снизить уровень гормона стресса кортизола и улучшить эмоциональную регуляцию.

Начать можно с простых упражнений. Сядьте в тихом месте, закройте глаза и в течение 5–10 минут просто сосредоточьтесь на своем дыхании: на том, как воздух входит и выходит из вашего тела. Когда мысли будут отвлекать вас, мягко и без осуждения возвращайте внимание обратно к дыханию. Существует множество мобильных приложений (таких как Calm или Headspace), которые предлагают управляемые медитации для начинающих. Регулярная практика поможет вам развить внутреннее спокойствие и более осознанно относиться к своим эмоциональным состояниям.



***Зажгите интерес: найдите новое хобби***

Апатия и потеря интереса к вещам, которые раньше радовали, – частые спутники осенней хандры. Один из лучших способов с этим бороться – найти новое увлекательное занятие. Хобби помогает переключить внимание с негативных мыслей на созидательный и интересный процесс, что способствует выработке дофамина – нейромедиатора, отвечающего за мотивацию и чувство удовольствия.

Осень - прекрасное время для того, чтобы научиться чему-то новому. Это может быть что угодно: вязание, рисование, игра на гитаре, изучение

иностранный язык, кулинарные курсы или сборка сложных пазлов. Главное, чтобы это занятие по-настоящему вас увлекало и приносило удовлетворение. Погружение в творческий или интеллектуальный процесс – это мощный способ вернуть вкус к жизни и почувствовать себя более наполненным.



### *Сила предвкушения: планируйте приятные события*

Когда кажется, что впереди только серость и холод, очень важно иметь что-то, чего можно с нетерпением ждать. Предвкушение приятного события само по себе является мощным источником положительных эмоций. Запланируйте то, что вас гарантированно порадует. Это не обязательно должно быть что-то грандиозное.

Это может быть поход в театр или на концерт любимой группы, встреча с друзьями, поездка за город на выходные или просто вечер, посвященный просмотру любимых фильмов с большой миской попкорна. Создавая себе такие «якоря радости» в календаре, вы наполняете серые будни смыслом и позитивными ожиданиями, что помогает бороться с ощущением безнадежности.



### *Оставайтесь на связи: не забывайте про общение*

При упадке сил и плохом настроении возникает естественное желание закрыться от всех и побыть в одиночестве. Однако социальная изоляция – это

то, что только подпитывает хандру и депрессивные состояния. Поддержка близких людей и живое общение играют огромную роль в поддержании психического здоровья. Даже когда совсем не хочется, сделайте усилие и свяжитесь с друзьями или родными.

Позвоните близкому человеку, чтобы просто поболтать, пригласите друга на чашку кофе, соберитесь небольшой компанией дома за настольными играми. Обсуждение своих чувств с тем, кто вас понимает и поддерживает, само по себе оказывает терапевтический эффект. Вы поймете, что вы не одиноки в своих переживаниях, а смех и теплые разговоры – одно из лучших лекарств от тоски.



***Грань между хандрой и депрессией: когда обращаться за помощью***

Важно понимать разницу между временным упадком настроения и клинической депрессией, которой является Сезонное аффективное расстройство (САР). Если вы испробовали все вышеперечисленные методы, но ваше состояние не улучшается или даже усугубляется, а симптомы мешают вам жить полноценной жизнью, необходимо обратиться за профессиональной помощью к психологу, психотерапевту или врачу.

Тревожные сигналы, на которые стоит обратить внимание: подавленное настроение и апатия длятся более двух недель подряд; вы полностью потеряли интерес к деятельности, которая раньше приносила удовольствие; у вас наблюдаются серьезные нарушения сна (бессонница или, наоборот, постоянная сонливость); произошли значительные изменения аппетита и веса; вас преследуют чувства вины и собственной никчемности; появились трудности с концентрацией внимания или мысли о самоповреждении.

Помните, что обращение за помощью – это не признак слабости, а ответственный шаг на пути к выздоровлению.

Материал – режим доступа:

<https://trt-tv.ru/2025/08/18/osennyaya-handra-ne-projdet-10-proverennyh-sposobov-vernut-energiyu-i-radost-zhizni>