

Ученые уверены, что от осенне-зимней депрессии страдают многие, примерно 80% всех людей. А 6% населения демонстрируют столь явные симптомы болезни, что нуждаются в помощи специалистов. Угнетенное состояние, тоска такая, что жизнь не мила, ничего не радует, все из рук валиться, лица друзей и знакомых вызывают раздражение, незнакомым хочется нагрубить... Все это – симптомы сезонной депрессии, возникающей осенью, когда дни становятся короткими, а ночи – длинными. Типичны плохое настроение, апатия, постоянное чувство усталости, снижение работоспособности, сонливость, повышение аппетита и увеличение массы тела. Характерны жалобы на боль в спине, шее, животе и грудной клетке, руках, ногах, на головную боль. Причина хандры – короткий световой день.

Может помочь светотерапия, лечение светом ламп. Этот метод абсолютно безвреден. Ну и конечно, надо чаще бывать на свежем воздухе. Не зашторивать окна в доме. Вечером не экономить на электричестве. И можно попить «травки», такие как препараты женьшеня, элеутерококка или золотого корня. Еще одно неплохое средство – отпуск в осенне-зимний сезон.

Поддержать эмоциональное равновесие в это сложное для Вас время помогут и **АНТИС ОВЕТЫ** психологов.

Чаще пребывайте в состоянии враждебности! Ко всем и ко всему будьте враждебны, недоверчивы. От любой трудности взрывайтесь от гнева. Загоняйте ярость глубоко в себя, извергая ее затем с ненавистью и цинизмом. Особенно хорошо у вас получится, если при этом у вас будет нахмуренное лицо, стиснутые челюсти, резкие движения.

Работа – важнее всего! В мире нет ничего более важного, чем ваша работа, и вы

единственный, кто может ее выполнить как положено с наибольшей эффективностью. Поэтому, когда отрываетесь от работы, вы правильно делаете, что продолжаете думать о своих служебных проблемах.

Не вздумайте интересоваться культурой, искусством, книгами! Все это глупости и скука. Забудьте о нежности к близким, не поддавайтесь даже минутным проявлениям сентиментальности.

Ни минуты свободного времени для себя! Вы не можете позволить себе потерять даже миг. Не позволяйте никому опаздывать на встречу с вами и сами не делайте этого. В любом случае не тратьте времени на такую ерунду, как наслаждение вкусной пищей, любование красотами природы, цветами. Если с кем-то ведете беседу, то только на профессиональную тему.

Игнорируйте всякие советы о здоровье! Не ограничивайте себя. Ешьте, пейте, делайте все, что вам хочется.

***Материал предоставила Ю.В. Дядищева,***

***методист социально-психологического отдела МОУДО «ИМЦ»***