**Унылая пора: как помочь себе справиться с осенней хандрой?**

Осенняя хандра - вполне естественное сезонное состояние: как и природа, мы замедляемся, постепенно привыкая к короткому дню, холодам и недостатку солнца. Но в то же время мы не можем, как деревья, сбросить листочки или впасть в спячку до весны как медведи. Нам важно сохранять активность и работоспособность!

Мы подготовили для вас рецепты, как поддержать себя в период осенней перестройки и справиться с унынием.

1. **Заботьтесь о своем теле, согревайте его**. Апатия и хандра осенью связаны с тем, что тело адаптируется к низким температурам. Отсюда желание залезть под одеяло и не вылезать до лучших времен. Но есть альтернативные способы согреться.

* ***Пейте теплые напитки.*** Различные травяные чаи, напиток из имбиря и лимона с медом и корицей, теплые ягодные морсы не только согреют тело, но и укрепят иммунитет.
* ***Одевайтесь по погоде***. Мягкие свитера, шапки, шарфы, вязаные носки добавят уюта и тепла в вашу жизнь. Особое ощущение подарят вещи, связанные своими руками или руками близких. Осень - время для теплых и уютных подарков.
* ***Практикуйте горячие водные процедуры.***Горячий душ, теплая ванна, а в идеале сауна или баня помогут вам согреться, снять физическое напряжение, расслабиться эмоционально.
* ***Занимайтесь спортом и другими видами физической активности.***

Даже десятиминутная утренняя зарядка поможет вашему телу согреться и зарядиться энергией. Лень и апатия, конечно, будут против таких резких движений, но желание «быть в тонусе» и любимая музыка помогут втянуться.

1. **Добавьте яркости в повседневность.**Осень в какой-то момент превращает мир в монохром: пасмурная погода, серое небо, люди в темной одежде. Для нас это - стресс, потому что мозг испытывает так называемое сенсорное голодание: мало красок, монотонность в цветах и ощущениях. Чтобы поддержать себя, используйте следующие приемы.

* ***Одевайтесь в яркие вещи***. Серый и черный - практичные цвета для осенней одежды, но старайтесь использовать их по минимуму. К темной обуви и куртке можно добавить яркие аксессуары: шапки, шарфы, рюкзаки, перчатки. Разнообразие цветов обязательно поднимет вам настроение.
* ***Ароматерапия.*** Если вы любите использовать парфюм, то замените холодные, свежие ароматы на более теплые и пряные: они больше подходят для осенней погоды. Дома используйте аромалампы и благовония, наслаждайтесь ароматами горячих напитков.
* ***Займитесь творчеством***. Это может быть компьютерный дизайн, живопись, видеомонтаж, запись треков, декупаж, коллажи, новые кулинарные открытия, которые оценят ваши родители, братья и сестры. Старайтесь использовать в своих работах больше теплых оттенков: красного, желтого, оранжевого, цвета молодой травы.

Это - не надоевшие советы из девчачьих журналов, а действенные приемы, которые одинаково работают как для девочек, так и для мальчиков. То, что мы видим вокруг себя, имеет большое значение для нашей психики. То, насколько вокруг нас красиво, тепло, уютно, безопасно, определяет наше эмоциональное состояние. Когда естественное тепло и яркие краски уходят, вы можете привнести их в свою жизнь сами, и тем самым поддержать себя.

1. **Найдите новое увлечение или запустите личный проект.**Когда энергии мало, лучший способ восполнить ее - начать новое дело. Таким образом, фокус внимания со скуки и грусти переключится на решение новых задач. Будет здорово, если новый проект реализует одну из актуальных потребностей и желаний. Вы начнете двигаться к своей цели, и на хандру просто не останется времени.
2. **Создайте настроение от общения с близкими.**Если вы пока не готовы к активным действиям и проектам, попробуйте начать с развлечений и приятного времяпрепровождения всей семьей. Начните новую и интересную традицию - тематические вечеринки, кулинарные поединки, вечер с настольными играми или киноклуб. Это наверняка избавит вас от осенней хандры.

Иногда даже в осенней грусти есть своя прелесть, выливающаяся в творчество, философские рассказы, стихи, посты, истории и рисунки. Но случается, что тоска и лень - это начало более серьезных проблем. Если вы чувствуете, что нет сил, все представляется в темных красках, и вам все труднее заставить себя хоть что-то сделать - обязательно обращайтесь за помощью к психологу, ведь это может быть не просто осенняя хандра, а признаки депрессии.

Специалисты Детского телефона доверия **8-800-2000-122** готовы помочь вам разобраться, не слишком ли осенняя меланхолия отравила вам жизнь и подготовиться ко встрече с психологом, если она необходима.

*Источник:* [*https://telefon-doveria.ru*](https://telefon-doveria.ru)