**Как справиться с сезонной депрессией?**

 Учёные уверены, что от зимней депрессии страдают многие, примерно 80 % всех людей. А 6% населения демонстрируют столь явные симптомы болезни, что нуждаются в помощи специалистов. Угнетённое состояние, тоска такая, что жизнь не мила, ничего не радует, всё из рук валится, лица друзей и знакомых вызывают раздражение, незнакомым хочется нагрубить…

 Всё это – симптомы сезонной депрессии, возникающей в осенне –зимний период, 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, грудной клетке, руках, ногах, на головную боль. **Причина хандры – короткий световой день.**

 **Как выйти из сезонной депрессии?**

1.Может помочьсветотерапия, лечение светом ламп. Этот метод абсолютно безвреден.

2. Надо чаще бывать на свежем воздухе.

3. Не зашторивать окна в доме.

 4.Вечером не экономить на электричестве.

 5. Можно попить «травки», такие, как препараты женьшеня, золотого

 корня.

 6. Ещё одно неплохое средство – это зимний отпуск для взрослых и

 зимние каникулы для детей.

 **Симптомы стресса**

 Физические

Поведенческие/ эмоциональные

Умственные/ речевые

Длительные головные боли

Неопределённые боли в различных частях тела

Сердцебиение, головокружение

Одышка

Тошнота, ощущение «комка в горле»

Судороги

Появление аллергических реакций, в том числе кожных

Ухудшение состояния волос, ногтей

После сна ощущается напряжение в руках, челюсти

Сильная потливость

Резкие колебания массы тела

Частые ОРЗ

Беспокойство, вплоть до приступов паники

Постоянное ощущение нехватки времени

Появление антисоциальных привычек (курение, принятие спиртных напитков в качестве расслабляющего и др.)

Резкое снижение инициативы

Ощущение «хождения по кругу», без перспектив и изменений

Резкое нарастание усталости от привычных забот и дел

Снижение концентрации внимания

Импульсивность

Специфическое расстройство мышления « тугодумие»

Нарушение зрительно- моторной координации

Нарушение темпа речи (речь становится более быстрой или медленной, неразборчивой)

Дрожание голоса

Появление запинок в речи

 **Антистрессовые приёмы**

 **8 профилактических правил для всех и для каждого**

 ***Наша жизнь набрала такой бешеный темп, что это начинает угрожать не только нервно- психическому, но и физическому здоровью людей. Вот что можно порекомендовать для профилактики стресса.***

1. **Полдня в неделю нужно проводить так, как вам нравиться.** Плавайте, танцуйте, прогуливайтесь или же просто сидите на скамейке в парке. В общем, хватит отдавать себя только работе и учёбе.
2. Не реже одного раза в день **говорите**  самому дорогому для вас человеку **тёплые слова.** Не сомневайтесь, что он ( она) скажет вам в ответ то же самое. В нашем суровом мире одно сознание того, что вас кто- то любит, способна защитить от тяжёлых срывов.
3. **Два или три раза в неделю давайте физическую нагрузку.**

Упражнения не должны быть изматывающими, но если после занятия вам не понадобится душ, значит, вы что- то делали неправильно или же просто недостаточно тренировались.

1. **Пейте побольше воды** ( не спиртных напитков!). Для того, чтобы поддержать тело в хорошей форме, следует выпивать воды: не меньше 1-1,5 литра в день.
2. **По меньшей мере раз в неделю заниматься тем, что вам вроде бы «вредно»** ( можно, к примеру, «чуть- чуть» нарушить диету, на которой вы сидите, побалуйте себя сладеньким или же ложитесь спать раньше либо позже, чем обычно). Следить за собой необходимо, но, когда это делается слишком серьёзно, можно опасаться того, что вы станете ипохондриком.
3. **Не позволяйте расхищать свою жизнь!**

Будьте лучше, если некоторые письма останутся нераспечатанными, а телефонные звонки- без ответа. Бесцеремонные люди крадут часы ( даже дни) вашей жизни и создают вам стрессы, заставляя делать то, что вам не нужно и не нравится.

1. **Когда вы подавлены или рассержены, займитесь интенсивной физической работой:**

Вскопайте огород, раскидайте сугроб снега, переставьте мебель или просто разбейте старые тарелки. Можно отправиться за город и прокричать там. Подобные неадекватные поступки неплохо защищают человека от стрессов.

1. **Съедайте хотя бы по одному банану в день.**

В них практически имеются все витамины, много микроэлементов, к тому же они обладают высочайшей энергетической ёмкостью.

 **Как бороться с негативом?**

1. **Изменить язык тела.**

Выпрямить спину, расправить плечи, расслабить тело, улыбнуться.

1. **Обсудить проблему.**

Обсудить причину негатива и эмоции с ним связанные с близкими людьми.

1. **Затормозить мысли.**

Попробовать ни о чём не думать. Определить, какие мысли доминируют, искусственно затормозить «мыслеток»

1. **Вспомнить прошлое.**

Вспомнить. Сбывались ли негативные прогнозы в прошлом.

1. **Арт- терапия.**

Выплеснуть любые эмоции в творчество, даже если они негативные.

1. **Прогулка.**

Покинуть привычное окружение и прогуляться на свежем воздухе в одиночестве или с другой компанией.

1. **Список благодарностей.**

Проанализировать свою жизнь с точки зрения позитива, написать за что и кому вы благодарны.

**Будьте здоровы!!!**