

Как не впасть в осенне-зимнюю хандру

В холодное время года многие хандрят: за окном темно и холодно. Основная причина – дефицит солнечного света. Из-за этого вырабатывается больше мелатонина, что вызывает вялость и усталость. В то же время, недостаток света снижает выработку серотонина и эндорфинов, улучшающих настроение. Кроме того, генетически в наш организм заложена программа «зимнего режима», которая является пережитком эволюции человека.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

ПРОСТЫЕ, НО КРАЙНЕ ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА:

1 СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ



Чтобы легче вставать по утрам, попробуйте использовать световой будильник. Это «солнышко» начинает светить за 30 минут до звукового сигнала, постепенно увеличивая интенсивность света. Это помогает организму быстрее проснуться и избежать инерции сна.

Не проводите в постели слишком много времени. Чем больше вы лежите с подушкой в объятиях, тем меньше шансов, что вас что-то взбодрит.

Пересильте себя, встаньте с кровати, съешьте вкусный, сытный и горячий завтрак, прогуляйтесь в парке, встретьтесь с друзьями или сходите на мастер-класс, чтобы освоить новое хобби.

Все это в совокупности поможет защититься от зимней тоски: завтрак дает энергию, во время прогулки вырабатываются эндорфины, а общение с друзьями дарит радость и поддержку.



Составьте список приятных дел на всю зиму. Планируйте так, чтобы каждый день приносил маленькую радость, а на выходные можно запланировать более значимые мероприятия.



Подумайте, кто из ваших знакомых любит кататься на коньках или лыжах, гулять по заснеженному парку, лепить снеговиков или играть в снежки? Общайтесь с ними чаще, вы сможете сохранить хорошее настроение.



Заряжайтесь позитивом и энергией от оптимистов. Положительные эмоции «заразительны», благодаря особым клеткам мозга — зеркальным нейронам.

2 ОКРУЖИТЕ СЕБЯ ЦВЕТАМИ ТЕПЛОГО ВРЕМЕНИ ГОДА



Желтые, оранжевые и красные тона оказывают стимулирующее и бодрящее действие. Светодиодные лампы с мягким светом, яркие диванные подушки или простая ваза с мандаринами помогут поднять настроение. Для поддержания положительных эмоций особенно хороши летние ароматы, такие как жасмин, бергамот или цитрусовые масла в аромалампе.



3 УДЕЛИТЕ ВНИМАНИЕ СВОЕМУ ПИТАНИЮ

Как правило, зимой потребляется значительно больше сладкой и богатой углеводами пищи, чем летом, так как углеводы способствуют выработке серотонина. Однако существует ряд других продуктов, которые помогают улучшить настроение: курица, говядина, жирная рыба, морская капуста, бананы, острый перец, орехи, темный шоколад, овсяная и гречневая каша, яйца, сыр, творог, йогурт, зелень, фасоль и чечевица, цитрусовые, авокадо, финики и инжир.



Готовьте сезонные горячие блюда: традиционный борщ, томленую гречку с мясом в горшочках, запеченную тыкву с пряностями и т. д.



Следите за сбалансированностью питания в части белков, жиров, углеводов и клетчатки. Не забывайте ежедневно употреблять продукты, способствующие антиоксидантной защите: натуральные пряности, лук, чеснок, имбирь, ягоды, хрен, квашеную капусту и т. д.



И, конечно, красиво оформленная тарелка также поможет улучшить настроение!



4 В МЕЖСЕЗОНЬЕ НАС ЧАСТО ПОДСТЕРЕГАЕТ АВИТАМИНОЗ, ОСОБЕННО ПО ВИТАМИНАМ D И C



Витамин D рекомендуется принимать в течение всего темного периода года (по поводу дозы лучше проконсультироваться с врачом). А вот витамин C стоит принимать только в период простуды на протяжении 5-7 дней, чтобы избежать риска возникновения камней в почках.



Не забывайте о пользе меда, чая с имбирем и облепихой, морсов и отваров из шиповника.

