

## Как избежать осенней депрессии?

Осенняя депрессия – это сезонное состояние, которое может возникать с наступлением осени, когда дни становятся короче, солнечного света становится меньше, а погода часто становится холоднее и дождливее. Меняются привычные летние активности человека, мы меньше времени проводим на свежем воздухе. Все это может приводить к изменению состояния: снижению настроения, апатии и другим признакам депрессии.

Осенняя депрессия развивается в определенное время года, чаще всего осенью или зимой, и связана с недостатком солнечного света, который отрицательно влияет на уровень серотонина и мелатонина в организме, а также на наше общее психоэмоциональное состояние.

Симптомы осенней депрессии могут включать:

1. Усталость и потеря энергии
2. Снижение интереса к жизни, привычным занятиям
3. Плаксивость и раздражительность
4. Проблемы со сном, такие как бессонница или наоборот, увеличение времени сна
5. Изменения в аппетите (часто – увеличение употребления углеводов)
6. Трудности с концентрацией

Для борьбы с осенней депрессией можно попробовать следующие методы:

1. **Светотерапия:** использование специальных ламп для терапии светом может помочь компенсировать недостаток солнечного света. Также прогулки на улице при дневном свете и пребывание на солнце помогут повысить уровень серотонина и мелатонина в организме. А следовательно улучшить наше психоэмоциональное состояние.
2. **Физическая активность:** регулярные физические упражнения способствуют выработке эндорфинов и улучшают общее самочувствие.
3. **Правильное питание:** здоровая диета, богатая витаминами и минералами, может поддерживать уровень энергии и хорошее настроение.
4. **Социальная активность:** поддерживайте связи с близкими и друзьями, – общение поможет справиться с негативными эмоциями, хандрой и апатией.
5. **Активная социальная жизнь:** запланируйте интересные мероприятия, которые помогут вам отвлечься от грустных мыслей.
6. **В холодное время года лучше избегать стрессовых ситуаций:** увеличение гормонов стресса приведет к ухудшению работы сердца, повышению уровня сахара в крови.

**Важно:** если симптомы осенней депрессии не проходят, и пребывание в таком затяжном состоянии становится для вас серьезной проблемой, важно обратиться к психологу или психиатру для получения профессиональной помощи.

*Василина Смолян  
психолог отдела общественного здоровья*