**Пять способов избавиться от осенней хандры**

Люди – существа эмоциональные. Приятная мелочь дарит искреннюю улыбку, а пустяковая неудача портит настроение на оставшийся день. Логично, что настрой человека меняется вместе с временами года. Ведь человечество, как бы не развивалось, остаётся частью природы и подчиняется её ритмам. Так, наступление осени вызывает меланхолию.

## Что же такое осенняя хандра?

Этим понятием называют мрачное, тоскливое настроение. Подобное состояние знакомо почти каждому, длится в течение осенних месяцев и не остаётся незамеченным. По разным данным с просторов Интернета, ему подвержен каждый второй человек.

## Как она проявляется.

Распознать хандру легко. Чаще всего ей присущи определённые симптомы. Разберём их по порядку.

### Низкое настроение и депрессия.

Печаль, потеря «блеска» в глазах, подавленное состояние. Каждый, хотя бы изредка, испытывает эти чувства. Жизнь с её приятными моментами словно проплывает мимо, делясь только отголосками чужой радости, которую не получается разделить.

### Беспокойство и чрезмерная тревога.

Этот симптом выражается в том, что человек принимает всё слишком близко к сердцу. Незначительное отклонение от желаемого исхода событий, неловкая фраза или действие способны вызвать долгие переживания.

### Раздражительность.

Вспыльчивость, желчность. Обостряется негативная реакция на события, которые при обычных обстоятельствах вызвали бы гораздо меньше неприятных эмоций. Возможно, даже остались бы без внимания.

### Вялость, сонливость, усталость.

Повышается утомляемость, энергии не хватает на трудовой или учебный день. Человек чувствует, как возрастает потребность сна.

### Потеря интереса к повседневной деятельности.

Вещи, которые раньше увлекали и наполняли жизнь смыслом, становятся безразличны. Больше не хочется возвращаться к любимым хобби, пропадает интерес к работе или учёбе, снижается работоспособность.

Даже если совпадает один или два симптома, можно говорить об осенней хандре. Ведь у каждого она проявляется по-своему.

## Каковы же причины осенней хандры?

### Сокращение светового дня.

Уменьшение количества света снижает уровень серотонина. Этот гормон влияет на режим сна, аппетит и настроение. Также повышается уровень мелатонина, который заставляет человека ощущать лень, сонливость и апатию.

### Пасмурная и дождливая погода.

Осень – яркое время года, но её красок не видно в городе. Здесь людей во всём окружает серый цвет: в постройках, на асфальте, в небе. Он означает отсутствие энергии и движения. Такое большое количество серого цвета негативно влияет на психику.

## Есть действенные способы борьбы с неприятным состоянием:

### Прогулки в светлое время суток.

Солнечный свет повышает выработку серотонина (гормона радости), что помогает взбодриться и настроиться на позитивный лад. Будет проще сбросить с себя сонливость и лень.

### Занятия физическими упражнениями.

Упражнения – известный способ предотвращения депрессии. Если не выходит заставить себя заняться спортом, можно устроить долгую и приятную прогулку на свежем воздухе. Главное, не забывать одеваться по погоде.

### Смена и контроль рациона.

Любимая еда поднимает настроение. Но стоит поддерживать и сбалансированный рацион, ведь наше самочувствие и здоровье зависит от пищеварения. Трудно чувствовать себя беззаботным и лёгким, если каждый день питаться фаст-фудом. Не стоит забывать о витаминах, в которых организм так нуждается холодной и безрадостной осенью.

### Перемены в жизни.

Смена имиджа, перестановка в квартире, посещение новых курсов – добавив в свою жизнь что-то новое, можно наполнить её новым смыслом. А это помогает обрести интерес к жизни.

### Организация уюта снаружи и внутри.

Когда на улице дождь, так приятно завернуться в плед с чашкой горячего шоколада. А если ещё и украсить комнату красивой гирляндой и включить любимую музыку, настроение обязательно улучшится.

Иначе говоря, осенняя хандра – вовсе не приговор, с ней можно и нужно бороться. К избавлению от меланхолии стоит подходить основательно, как и к лечению любой другой болезни. А если не выходит справиться самостоятельно, не стоит пренебрегать обращением к специалисту. Такой человек найдёт эффективный способ помочь.

