# *http://dobrota.perm.ru/forum/uploads/post-524-1303799639.jpgКак уберечься от осенней хандры:*

# *простые советы специалистов*

# Каждый пятый человек, по данным Всемирной организации здравоохранения, подвержен проявлению осенней депрессии (снижению настроения).

# Сезонная смена настроения проявляется в снижении работоспособности, нарушениях сна и аппетита, усталости и апатии.

# Основной причиной хандры является снижение солнечной активности и, как следствие, уменьшение в человеческом организме синтеза мелатонина. Мелатонин иначе называют «гормоном счастья». Он регулируют сон и поддерживает активность человека.

Избавиться от апатии и уныния поможет грамотно организованный режим дня (правильное сочетание активной деятельности с отдыхом), в котором есть место для физической активности. Помогут ежедневные зарядки и прогулки на свежем воздухе.

Творческая работа и занятие любимым делом тоже способствуют повышению настроения.

В осенний период в свой рацион желательно включить больше фруктов, овощей и зелени.

При апатии следует принимать женьшень и элеутерококк, а при проявлениях агрессии - пустырник и валерьяну.

Поднять себе настроение можно аутотренингом (самовнушением). Не лишними будут и такие простые вещи, как букет на столе или новый яркий предмет одежды. Цвета при этом желательно выбирать красно-желтые, это теплые цвета, они согревают, придают силы и укрепляют нервную систему.

**С легкими признаками хандры (плохого настроения) человек сможет справиться сам, но затянувшиеся симптомы являются веской причиной для обращения к врачу.**