



Межсезонье – странное время года, которое длится с марта до середины апреля. Именно в этот период каждый второй человек испытывает отсутствие сил и энергии и не желает ничего делать. На языке психологов такое состояние называется весенней хандрой или апатией. Апатичное состояние проявляется резко и сопровождается рассеянностью, раздражением и невнимательностью.

Как помочь себе справиться с таким состоянием?

1. Осознание и принятие проблемы.

Честно признайтесь себе, что у вас плохое настроение и вам это не нравится. Возможно этому есть свои причины, попробуйте разобраться в них. В любом случае, подойдите к проблеме не с эмоциональной стороны («Боже! За что это все мне?»), а с точки зрения восприятия любой проблемы как задачи, которую необходимо решить.

2. Наладьте свой сон.

Долой привычку допоздна смотреть телевизор, переедать на ночь и т. п.

3. Бодрое начало дня.

Если лень принять с утра контрастный душ, сделать зарядку...так хотя бы улыбнитесь себе в зеркало, перед тем, как почистить зубы! Если нет желания улыбнуться, просто растяните губы напоподобие улыбки! И по закону «обратной связи», в мозг обязательно поступит сигнал – «я улыбаюсь, все хорошо» – и организм обязательно выделит вам порцию, так необходимых гормонов радости. Но в этом упражнении очень важна – регулярность, а не ширина улыбки!

4. Принимайте солнечные ванны.

Если нет возможности или желания походить в солярий, поможет следующее упражнение. Найдите для себя спокойное, уединенное место, желательно где-нибудь на природе. Встаньте лицом к солнышку, закройте глаза и внутренним взором посмотрите на солнце. Ощутите, как солнечные лучи буквально пропитывают вас положительной, солнечной энергией. Главное не перестарайтесь, для этого упражнения требуется времени не больше 1 минуты.

5. Скажите «нет» хандре.

Больше ходите пешком, балуйте себя бананами, финиками и темным шоколадом, выбирайте одежду ярких, радостных расцветок, делайте всё медленно, больше общайтесь с позитивными людьми.

6. Меньше думайте о своем плохом настроении, не ставьте себе диагнозы через Интернет!

Если сниженное настроение держится в течение 2 недель и больше, вы чувствуете, что утратили прежние интересы и пропала способность получать удовольствие, снизилась энергичность, пропала прежняя активность, повысилась утомляемость, нарушился сон, а видение будущего стало мрачным и бесперспективным, – есть все основания обратиться к психиатру или психотерапевту, который разберется с причиной вашего страдания и назначит прицельное, своевременное и эффективное лечение.