

## **Пятнадцать способов борьбы с зимней депрессией**

Зимняя депрессия – явление не психологическое, а биологическое. Главная ее причина – нехватка света, отвечающего за выработку в нашем организме серотонина.

Недостаток этого гормона счастья, несмотря на попытки восстановить «гормональную справедливость» с помощью вкусенького (чаще сладенького) приводит к рассеянности, раздражительности, сонливости, постоянному чувству усталости, а иногда служит источником бесконечных простуд и прочих болячек.

Чтобы биологическая депрессия плавно не перетекла в психологическую, с ней надо бороться всеми доступными способами.

### ***Способ первый***

Стремимся к свету! Если есть возможность, в аудитории пересядьте к окну и хотя бы часть дня работайте при естественном освещении, а не при искусственных лампах. Если такой возможности нет (или нет солнца), включайте как можно больше источников света. Этот способ, естественно, – не только для работы, но и для дома.

### ***Способ второй***

Максимально используем светлое время суток для активного пребывания на свежем воздухе. Гуляйте, играйте в снежки, катайтесь с горки, слепите снеговика, хотя бы просто ходите. Делайте что угодно, только делайте – назло коварной депрессии, напрочь отбивающей желание двигаться.

### ***Способ третий***

Слушаем звуки, ассоциирующиеся с ярким светом и солнцем. Можете скачать их в Интернете, можете купить на диске...

### ***Способ четвертый***

Нюхаем запахи, ассоциирующиеся с ярким светом и солнцем. Используйте парфюм, эфирное масло, мыло или ароматизированные влажные салфетки, что угодно: способ рассчитан исключительно на ваши ассоциации. Работает стопроцентно.

### ***Способ пятый***

Одеваемся в яркое или в белый! Этот способ в комментариях не нуждается, но нуждается в дополнениях. Пусть будет яркой не

только одежда. На кровать – яркое постельное белье, на стены – яркие картины, в вазу – яркие цветы (хотя бы искусственные), на стол – яркая посуда.

### ***Способ шестой***

Витаминизируемся. Попросите врача выписать вам комплекс витаминов. Либо пейте отвар шиповника, а вместо сахара ешьте мед. И – даешь цитрусовые! Апельсины, мандарины и лимоны можно не только есть – разложите их на яркие тарелки или в вазочки и расставьте по квартире.

### ***Способ седьмой***

Идем в SPA-салон. Если нет денег или времени – по вечерам принимаем ванну с эфирными маслами. Хороши зимой масла кофе, пихты, можжевельника и цитрусовых (Nota bene! масла капаем в ванну ровно столько, сколько написано на упаковке).

### ***Способ восьмой***

Идем на массаж. Если опять же нет возможности, после ванны или душа активно гладим себя любимую, намазываясь кремом – будет результат.

### ***Способ девятый***

Едим вкусное. Вкусное вырабатывает серотонин, а чтобы заодно не вырабатывались лишние килограммы, отдавайте предпочтение фруктам (свежим и сушеным) и меду.

### ***Способ десятый***

Больше отдыхаем. Если загруз на учебе отменить обычно не получается, отменяйте все, что можно отменить, дома.. И обязательно изыщите возможность добавить ко времени сна пару часов. Не обсуждается!

### ***Способ одиннадцатый***

Боремся с перепадами температуры. Во-первых, закаляйтесь. Во-вторых, одевайтесь и обувайтесь так, чтобы на улице не мерзнуть, а на учебе не париться.

### ***Способ двенадцатый***

Влюбляемся! Посмотрите внимательно на своего мужчину, вспомните, каким он был тогда, когда вы в него влюбились, и влюбитесь снова. Нет мужчины, влюбитесь хоть в кого-нибудь, хоть в Брюса Уиллиса.

### ***Способ тринадцатый***

Общаемся. Не поддавайтесь зимнему одиночеству. Игнорируя темноту и холод, собирайтесь на светлой теплой кухне. Хорошая компания – отличное средство от любой депрессии.

### ***Способ четырнадцатый***

Иронизируем.

### ***Способ пятнадцатый.***

Постоянно помним, что зима не вечна. Уже с 21 декабря каждый день дарит нам новые три минуты для выработки серотонина.