**Профилактика осенней депрессии**

Наступила осень, а с ней и сезонная хворь – осенняя хандра. Она характеризуется ухудшением общего самочувствия, постоянной сонливостью, возникновением апатии. У многих людей именно осенью резко портится настроение, пропадают желания и стремления, начинается депрессия. Ей подвержено около 40% населения, но у женщин встречается чаще, поскольку на них оказывают влияние гормональные изменения, увеличивающие шансы появления депрессивного расстройства.

Пик осенней депрессии приходится на середину октября. Причина кроется в перестройке организма на зимний период, сопряженной с дефицитом солнечного света и, соответственно, витамина Д, резким сокращением потребления сезонных фруктов и овощей. Кроме того, «включаются» биологические часы, которые переводят организм в режим зимней спячки. Отсюда снижение физической активности, уменьшение энергетического потока, сонливость, слабость, вялость, апатия, заторможенность движений и спад интенсивности мозговой деятельности. К этим явлениям еще добавляются повышенные нагрузки повседневной жизни, характерные именно для осени: учеба, дети-школьники, активизация рабочего процесса после отпускного сезона. Симптомы осенней депрессии могут длиться около трех месяцев, но обычно осень проходит – заканчивается хандра.

Лечение осенней хандры включает в себя самые простые вещи: свет, правильное питание, движение, режим сна и бодрствования, интересные занятия, общение.

**Чтобы получать радость от жизни и в это время года соблюдайте нехитрые советы:**

1. Распределите день. Вставайте рано, при возможности, позвольте себе обеденный сон. Чтобы все успевать, составляйте список дел, выделяя основное и второстепенное, которым можно пожертвовать для личных радостей.

2. Рекомендуются занятия спортом, танцами, йогой, дневные прогулки. 15 минут утренней зарядки перед открытой форточкой – идеальное начало дня.

3. Употребляйте больше зелени, овощей и фруктов, особенно хороши цитрусовые – они укрепляют нервную систему, а заодно и иммунитет. Для бодрости принимайте настойки лимонника, женьшеня или элеутерококка.

4. Осень – время принимать поливитаминные комплексы, выбирайте тот, который содержит минералы.

Надеемся, что с помощью этих простых советов Вы справитесь со всеми проблемами, а осенняя хандра будет беспокоить гораздо меньше.

Берегите себя и будьте здоровы!