**Осеннее настроение…**

Наступила осень, природа готовиться к зимнему сну. Осенью, когда дни становятся все короче, а погода все реже балует нас солнышком и теплом, нас все чаще посещает плохое настроение, скука и апатия. Основная ее причина кроется в резком уменьшении дозы поступающей в организм солнечной энергии. И с этим ничего не поделаешь. Если конечно, у вас нет возможности просто отправиться туда, где море тепла и света. А что делать всем остальным? Воспользуйтесь рекомендациями, приведенными ниже и поверьте, результаты не заставят себя долго ждать.

**1. Высыпайтесь!** На­верняка вы стали меньше успевать, но не старайтесь наверстывать упущенное за счет ноч­ного сна. Успевать буде­те еще меньше, но при этом обеспечите себе прямо [с утра плохое на­строение](http://tvoyaizuminka.ru/krasota_i_zdorovie/kak-chyvstvovat-sebya-bodrim-i-legko-vstavat-po-ytram).

**2. Ловите солнце!** Не пропус­кайте ни од­ного солнечного дня! Не тратьте солнечные дни на сидение в четырех стенах. Идите гулять, с друзьями или без, наслаждайтесь каждым солнечным мгновением. При первой же возможности выбирайтесь на природу. Конечно, прогулки по осеннему лесу могут настраи­вать на философский лад, но «пышное природы увяданье” скорее вызовет «светлую пе­чаль», чем черную меланхо­лию, а тем более депрессию.

**3.** **Да будет свет!** Замените лампочки в квартире на более мощ­ные, особенно в ванной. Ут­ренние процедуры принимай­те при минимуме одежды. За несколько минут интенсивно­го облучения светом тело полу­чит заряд бодрости на весь.

**4.**  **Делайте по утрам зарядку.** В течение дня старайтесь как можно больше двигаться. А лучше всего — запишитесь в школу танцев. Вы когда-ни­будь видели, чтобы у танцую­щих зажигательные латино­американские танцы было кислое выражение лица?

**5. Улыбаетесь.** Улыбаетесь, даже если для этого нет повода.  Попробуйте использовать маленькую хитрость. Выберите какую-нибудь мелочь, которая вам будет часто попадаться вам на глаза, и не забывайте улыбаться каждый раз, когда ее видите. Пусть это будет брелок на ключи или подвеска на телефон. Пусть это будет что-нибудь забавное и яркое. Или просто поставьте заставку на телефон с надписью улыбнись.

**6. Слушайте позитивную музыку.** Заведите себе позитивный плей-лист и включайте, каждый раз, когда плохое настроение вползает в душу. Пусть это будет динамичная, веселая музыка, пусть это будет что-то нестандартное для вас. Пусть от этой музыки захочется петь и танцевать!

**7. Больше красок!** Пусть в вашем образе будут яркие детали: веселые перчатки, яркий зонтик или цветные наушники плеера. Носите яркую одеж­ду — красную, оранжевую, жел­тую. Специалис­ты по[цветотерапии](http://tvoyaizuminka.ru/shopogolik/proch_osennya_xandra) гарантиру­ют: эти цвета об­ладают способно­стью возвращать утраченную бод­рость духа. Окружите свой дом яркими красками, достаточно изменить некоторые детали интерьера или украсить свой дом [осенними композициями](http://tvoyaizuminka.ru/poleznie_soveti/kak-ukrasit-dom-osennimi-kompozitsiyami) и хорошее настроение вам гарантировано!

**8. Одевайтесь тепло!**Мы чувствуем себя угнетенными и сонными, если неправильно одеты – холод на усталого человека действует усыпляющее. Помните, что ваша верхняя одежда должна надежно защищать вас от ветра и небольшого дождя. Проверьте насколько утеплены ваши шея, поясница и …голени. Как ни странно, именно на голенях расположены точки, ответственные за иммунитет. Высокие сапоги – лучший осенний вариант.

**9. Правильное питание.** Избегайте диет,требующих полного отказа от сладкого и жирного. Не следует сильно наедаться или переедать в обед – иначе повышенной сонливости и вялости не избежать. В то же время не делайте слишком больших перерывов между приемами пищи. Ешьте фрукты, пейте чай с лимоном в перерывах между основными приемами пищи. Это поможет вам восстановить необходимый уровень сахара в крови и зарядит вас бодростью и активностью.

**10. Не забывайте про витамины!** Помните, что витамины не накапливаются, поэтому необходимо постоянное пополнение их запаса в организме. Налегайте на фрукты и овощи – например на капусту. В капусте содержится много витаминов С и В, которые помогают справиться с унынием и уберегут нервную систему от последствий стрессов. Съедайте не менее 400 гр. овощей и фруктов в день. Перепады в настроении могут говорить о нехватке в организме витаминов группы В, С, а также магния и калия - эти витамины поддерживают нервную, сердечно-сосудистую и иммунную системы организма.

**11. Используйте ароматерапию!**В утренние часы вдыхайте стимулирующие, согревающие эфирные масла – апельсина, бергамота, гвоздики, имбиря, корицы, эвкалипта. Вечером для нормализации психического состояния и снятия стресса можно принять ароматическую ванну с добавлением эфирных масел лаванды, базилика, сандала, ванили, шалфея.

**12. Маленькие радости.** Осенью позволяйте себе маленькие радости: собирайте осенние букетики из листьев, плетите веночки из листьев и устраивайте листопад, заказывайте горячий шоколад на вынос, носите в кармане шоколадку и каждый раз, когда вам грустно – откусывайте от нее кусочек.

**13. Общайтесь!** Встречайтесь со своими друзьями в теплых уютных кафе, гуляйте в парке, ходите в кино.

**14. Радуйтесь – скоро зима!** Не поддавайтесь грустным мыслям, больше радуйтесь, ведь скоро зима, с ее предновогодней суетой. Уже сейчас можно подумать о том, как провести зимние каникулы. Заполните каждое мгновение своей жизни позитивными мыслями и не подпускайте к себе грусть!

Пусть эти рекомендации помогут вам поднять настроение и осенняя депрессия не настигнет васнесмотря ни на какие капризы погоды, в любой самый хмурый и непогожий день.

Педагог-психолог Стражевич Екатерина Владимировна