



Памятка классным руководителям и студентам: «Как побороть сезонную хандру»

1. Чаще смотрите на солнце

С резким уменьшением светового дня уменьшаются и дозы поступающей в организм солнечной энергии, которая нужна человеку не меньше, чем цветку. В пасмурную погоду в организме вырабатывается гормон мелатонин, его избыток приводит к депрессии. Под воздействием ультрафиолетовых лучей выделение мелатонина замедляется. Ловите каждый проблеск солнечного света, цените каждый погожий денёк. Как только рассеиваются хмурые серые облака, отправляйтесь на прогулку

2. Добавьте красок!

Одной из причин возникновения депрессии являются тускнеющие краски природы и блёклые города - мокрые и серые дома, тёмный асфальт, черная грязь. Поэтому не спешите по привычке одеваться в чёрное, а выберите яркие кофты и шарфы. Поставьте пёстрые позитивные обои на рабочий стол компьютера, окружите пространство вокруг себя радужными тонами. Ваша миссия нести цвет и улыбки!

3. Ешьте.

В осенне-зимний период организму требуется тепло, а значит и дополнительные калории. Если пытаться по-летнему обходиться низкокалорийной пищей, то обязательно возникнет чувство внутреннего дискомфорта - основы для депрессии.

4. Смейтесь!

Посмотрите любимые комедии. Смех стимулирует выработку большого количества эндорфинов (гормонов счастья). Именно они снижают стресс, улучшают настроение и вызывают состояние эйфории.

Как быстро поднять настроение

- Глядя в окно или на позитивную картину, улыбнитесь, а если нет душевного порыва для улыбки, то сделайте улыбающуюся гримасу. Напрягите лицо в таком положении,

широко раскрыв глаза, на 5 секунд, а затем расслабьте все мышцы лица. Учёные доказали, что даже искусственно вызванная улыбка стимулирует выработку гормона радости.

- Быстро поднять тонус и снять усталость поможет дыхательное упражнение. Через рот выдохните до конца воздух, втягивая живот в себя, затем быстро вдохните через нос, выпятив живот, потом снова с силой выдохните через рот, избавившись от всего воздуха в лёгких и сильно втянув живот, и задержите дыхание на 8 секунд. Теперь расслабьтесь и вдохните. Потренируйтесь дома заранее и при необходимости выполняйте это упражнение, когда вы устали или у вас плохое настроение. Разрешается выполнять это дыхательное упражнение при ходьбе.

- Чтобы поднять настроение, сядьте удобно, расслабьтесь и представляйте себе ясные лесные полянки, песчаные берега у голубого озера или сочные заливные луга - всё, что вам захочется, чтобы вы чувствовали себя комфортно и защищённо. Если возникший образ вам не нравится, то просто мысленно встаньте в другое, приятное для вас место.

- Если вам предстоит приём гостей, а настроение на нуле, то примите ванну с 5 каплями эфирного масла апельсина или мандарина (смешав их с поваренной солью или столовой ложкой кефира) - это настоящие фрукты радости, поднимающие настроение и жизненный тонус.

- Поднимите плечи, делая глубокий вдох и втягивая голову в плечи с усилием. Задержитесь в этом положении, задержав дыхание, чтобы почувствовать напряжение, а потом сбросьте это напряжение вместе с резким выдохом и усталостью. При выдохе можете произнести звук «ха» - эта древняя мантра поможет нормализовать работу нервной системы и мозга, а также придаст вам сил.



Еда радости

Очень часто в зимнее и весеннее время года усталость и плохое настроение связаны с нехваткой витаминов и микроэлементов. Старайтесь делать ваше питание разнообразным, употреблять больше сырых овощей и фруктов, натуральных соков и мёда. Продукты, которые помогают поддерживать наше настроение на нужном уровне, должны способствовать выработке серотонина - гормона, отвечающего за наше настроение. Главными тут можно считать бананы. Именно в них полезных веществ столько, что хватит для избавления даже от самой сильной хандры. Кроме бананов настроение способен поднимать шоколад, причём чем темнее он будет, тем лучше. Незаменимы и продукты, которые содержат много магния, кальция и витаминов группы В. Они помогают поддерживать в норме работу нервной системы. Необходим йод, который отвечает за работу головного мозга. Поэтому вперёд по магазинам - за морепродуктами, морской

капустой, зелеными овощами, а также за какао, кисломолочными продуктами и сыром, орехами, семечками, любыми бобовыми и цельнозерновыми продуктами.

РАДУЙТЕСЬ ЖИЗНИ!!!

Подготовила заместитель директора по ВР Алексеева К.С.

(использована информация журнала "Лечебные вести" №18, сентябрь, 2011г.)