

Как поддержать свою работоспособность и эмоциональную стабильность в период смены сезонов

Психологи отмечают, что с наступлением холодов мы становимся более подвержены хандре, стрессам и расстройствам.

Основные признаки «осеннего обострения»:

- апатия, потеря интереса к происходящему;
- беспричинная тоска;
- плаксивость;
- обострение хронических заболеваний;
- изменения пищевого поведения - отсутствие аппетита или наоборот, неутолимый голод;
- раздраженность и агрессия;
- недовольство собой и окружающими;
- нарушение сна, бессонница;
- снижение работоспособности и повышение утомляемости;
- стремление к уединению и др.

Что же можно сделать для того, чтобы поддержать себя в этот не простой переходный период?

Мы подготовили для вас несколько рекомендаций:

1. Больше света.
Следите, чтобы в месте, где вы работаете и отдыхаете был достаточно хороший уровень света.
2. Удобная и теплая одежда.
Сделайте так, чтобы вам было тепло и уютно, какая бы погода не стояла за окном. Позаботьтесь о комфортной и практичной одежде и обуви.
3. Телесные практики.
Все, что нас укрепляет, балансирует и «заземляет» - идеально подходит для осени, зимы и любых условий, в которых нам дискомфортно. Качественный контакт с телом – залог нашего здорового самочувствия.
4. Вкусная еда.
Еда – самый простой и доступный способ получить удовольствие. Но! Не забывайте о балансе вкуса, качества и полезности пищи.
5. Найдите свой интерес.
Если человек занят любимым делом вероятность подавленного настроения сводится к минимуму.
6. Яркие вещи.
Окружите себя яркими вещами. Красивые, красочные, они будут напоминать о лете, прогоняя серость осенних дней.
7. Изменения в привычных вещах.
Можно сделать небольшую перестановку в квартире, купить новую одежду или поехать с друзьями на природу. Порой даже небольшие изменения способны сохранить приподнятое настроение.
8. Хобби.
Начните больше читать, изучать языки, займитесь творчеством, спортом.
9. Полноценный сон.
Если хотите сохранить бодрое настроение и здоровый вид, то лучше откажитесь от ночных просмотров телевизора и долгих посиделок за компьютером.
10. Общение с друзьями и родными.
Многие специалисты настоятельно не рекомендуют закрываться в себе и проводить все время дома. Старайтесь больше контактировать с интересными людьми и общаться в кругу близких друзей.

