



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

## Осенняя хандра. Как с ней бороться

**О**сенью погода все реже радует нас яркими солнечными лучами, серые дождливые дни становятся короче, а опавшая листва теряет свои краски. Сонливость, апатия, вялость – частые спутники хмурых осенних вечеров. Такое состояние называют осенней хандрой, и в той или иной мере оно знакомо практически каждому человеку.

У людей с лабильной нервной системой, а также у тех, кто находится в состоянии хронического стресса, работает «на износ» или длительно болеет, осенняя хандра может возникать ежегодно, сопровождаться ухудшением самочувствия, проявляющимся снижением фона настроения, раздражительностью, бессонницей, повышением аппетита со склонностью к употреблению богатой углеводами пищи, разбитостью, усталостью, желанием спать днем, тревожными расстройствами, обострением хронических заболеваний.



А стоит ли вообще обращать внимание на осеннюю хандру или это – временное явление, которое исчезает само по себе?

Может, имеет смысл просто «пересидеть» хмурые дни на диване, закутавшись в уютный плед? На самом деле пониженный фон настроения, апатия, сниженная работоспособность, замедленная реакция нередко становятся причиной дорожно-транспортных происшествий, карьерных неудач, семейных ссор. Гормональный дисбаланс отрицательно сказывается на защитной функции иммунной системы, и человек становится более уязвимым для бактерий и вирусов.

### Почему же мы грустим осенью?

Под действием солнечных лучей в нашем организме вырабатывается серотонин и другие «гормоны счастья и удовольствия», которые способствуют хорошему настроению, физической и умственной работоспособности, скорости реакции, способности к запоминанию информации, творчеству.

Поздней осенью и в начале зимы солнца мало, и неудивительно, что нередко в ненастную осеннюю погоду дела не спорятся, браться за новые задачи не хочется. Мы не высыпаемся, раздражаемся и конфликтуем, зачастую не можем полноценно работать или учиться и из-за того, что нам не хватает солнца. Данные проявления усиливаются, если мы не следим за своим здоровьем, неправильно питаемся, мало двигаемся, не соблюдаем гигиену сна.

### Рекомендации, следование которым поможет во всеоружии встретить хмурую осень

В здоровом теле – здоровый дух. Дружите со своим организмом, не перегружайте его стрессами и избыточными физическими нагрузками. Серьезно относитесь к любым заболеваниям, будь то легкий насморк, кариес или аллергическая реакция. Следите за артериальным давлением и пульсом. Забота о здоровье – ключ к успешной борьбе с осенней хандрой и сезонной депрессией.

Научитесь жить по графику и соблюдайте распорядок дня, включив в него пешие прогулки на свежем воздухе. Спите не менее 7-8 часов. Откажитесь от вредных привычек.

Приобретите абонемент в бассейн или тренажерный зал, и к вам быстрее вернется бодрость и хорошее настроение. Физические нагрузки должны быть регулярными, в меру интенсивными.

Включите в рацион продукты, богатые витамином D, который участвует в выработке серотонина. Восполнить его осенний дефицит помогут сливочное масло, печень трески, жирная рыба, грибы, соевые продукты, апельсины.

Здоровый образ жизни, соблюдение режима дня, дозированные физические нагрузки, свежий воздух, рациональное питание помогают быстрее адаптироваться к сумеречным дням.