Зимняя депрессия (известная также под названием «сезонное аффективное расстройство») — это расстройство настроения, при котором у людей, которые нормально чувствуют себя в течение большей части года, в зимнее время появляются следующие симптомы:

Эмоциональные нарушения депрессивного ряда: депрессия, подавленное настроение, безысходность, мучительное ощущение несчастья, отчаяние, безнадёжность, чувство вины, снижение самооценки, чувство бесполезности, неспособность испытывать положительные эмоции.

Другие эмоциональные нарушения: повышение уровня тревоги и напряжения, повышенная раздражительность.

Нарушение когнитивных функций: затруднение концентрации внимания, ухудшение памяти, замедление и/или снижение интеллектуальной активности, нерешительность.

Нарушения сна: увеличенный по времени, но не восстанавливающий сон; появление или усиление потребности в дневном сне; пробуждение ото сна затруднённое или, наоборот, преждевременное.

Ухудшение самочувствия в дневное время: сонливость, вялость, апатичность, усталость, ощущение «свинцовых» конечностей, стойкая потеря энергии.

Плохая переносимость обычных нагрузок: апатия и депрессия делают их фрустрирующе тяжёлыми. Это зачастую затрудняет выполнение повседневных обязанностей и приводит к снижению или потере трудоспособности. Ещё сложнее становится справляться со стрессовыми ситуациями.

Переедание, увеличение употребления углеводистой и сладкой пищи (мучные изделия, сладости) и алкоголя, что, в свою очередь, может приводить к проблемам с избыточным весом.

Соматические симптомы: боли в суставах, снижение либидо, нарушения пищеварения, ухудшение иммунитета и снижение резистентности к инфекционным заболеваниям (гриппу, ОРВИ и т.д.).

Изменения социального поведения (более характерны для детского и молодого возраста): затруднение коммуникаций с другими людьми, избегание общения, снижение эмпатии, конфликтогенное поведение и др. Изменения в поведении вызывают проблемы с семьёй, друзьями и работой.

## 

## Совет № 1 Спорт

Активный отдых может повысить настроение, а именно это нам чаще нужно в холодное время года. Занятия спортом за пределами дома способны быстрее поднять настроение, но если погода все-таки вмешалась в ваши планы, включайте DVD и занимайтесь спортом дома.

## Совет № 2 Зимние забавы

Заснеженные парки и улицы! Катание на коньках, лыжах и санках, снежные бабы, снежный бой. Наслаждение этими простыми, но удивительными вещами поднимет настроение, ваши оптимистичные мысли начнут побеждать отрицательные.

## Совет № 3 Свет

Облачность, недостаток солнца и витамина D — и вот вы уже чувствуете, что до весны хорошего настроения лучше не ждать. Но и зимой можно регулировать настроение, даже если нет солнца. Зимние солнечные лучи не являются достаточно сильными, тем не менее, продолжительные прогулки могут в значительной степени это компенсировать. Солнечный свет также повышает уровень серотонина и помогает подавлять мелатонин, вещество, которое делает нас сонливыми и вялыми. Можно приобрести для дома и для работы яркие светильники, лампы различных цветов, чтобы света было намного больше чем обычно.

## Совет № 4 Здоровый сон

В зимнее время значительно тяжелее вставать по утрам, виновником этого является «гормон сна». Он вырабатывается, когда в глаза попадает недостаточное количество света, что ведет к нежеланию организма работать, когда за окном еще совсем темно. Для здоровья будет полезно, если зимой приучите себя ложиться раньше, чтобы получить больше сил и энергии к утру.

**Совет** **№ 5 Одежда**

"Холодная зима может заставить вас чувствовать себя вялыми из-за того, что приходится тратить больше энергии. Следите за температурным режимом, одевайтесь по погоде. Исключите синтетику из своего гардероба, в шерстяных теплых вещах вы будете себя чувствовать гораздо комфортней и уютней.

**Совет** **№ 6 Цветотерапия**

Исправить свое настроение можно, включив в свой гардероб яркие цвета. Применение цветотерапии имеет вековые традиции. Ни для кого не секрет, что свет и цвет, это, собственно, и есть энергия, и если правильно применять ее, то можно устранить энергетическую блокаду, которую чаще всего мы называем депрессией, плохим настроением, тоской и так далее..

## Совет № 7 Общение

"Медведи могут проспать всю зиму в одиночку, но у людей все по-другому. Общение — это очень мощный способ повысить настроение. Вместо того, чтобы засесть до весны дома, ежедневно выделяйте некоторое время для друзей, будь то быстрый обед с коллегой или звонок другу".

## Совет № 8 Питание

Попробуйте противостоять вызовам жирных и сладких продуктов, которые могут нанести вред здоровью и настроению. На завтрак - овсянка, потому что она содержит богатые клетчаткой цельные зерна, которые повышают уровень серотонина. На ужин можно приготовить морскую рыбу, богатую омега-3-жирными кислотами.

