

Осенняя хандра: инструкция по выживанию. Чек-лист из 10 пунктов

Когда за окном серо, дождь и рано темнеет, в душе может поселиться апатия и тоска. Знакомо? Это она — осенняя хандра

Но с ней можно и нужно бороться! Не ждите, пока она накроет с головой. Действуйте по этому чек-листу.

Поставьте галочку напротив каждого выполненного пункта!

1. Добавьте света

Главный враг хорошего настроения осенью — нехватка солнца. Включайте дома все светильники, купите яркий торшер или гирлянду. Свет должен быть теплым и уютным.

2. Впустите цвет

Прячьте черное и серое. Наденьте яркий шарф, купите желтые носки, поставьте на стол оранжевую кружку. Яркие пятна в гардеробе и интерьере — это быстрая порция радости для мозга.

3. Двигайтесь

Не ждите мотивации, просто начните. 15-минутная зарядка, танцы на кухне, прогулка в парке (да, даже в пасмурный день!). Физическая активность — лучший природный антидепрессант.

4. Создайте «гастрономический уют»

Горячий чай с травами, тыквенный суп-пюре, запеченные яблоки с корицей. Теплая, вкусная и полезная еда согревает не только тело, но и душу.

5. Освойте хюгге

Искусство датского уюта создано для таких сезонов. Плед, горящий камин (или видео с ним на экране телевизора или компьютера), любимая книга, вязанные носки. Выделите время на маленькие ритуалы комфорта.

6. Запланируйте радость

Хандра крадет ожидание счастья. Верните его! Купите билеты в театр, запишитесь на мастер-класс, договоритесь о встрече с друзьями. Пусть в вашем календаре будут приятные поводы выйти из дома.

7. Учитесь новому

Осень — идеальное время для старта. То самое онлайн-обучение, на которое не было времени летом? Курс фотографии, новый язык, вязание. Это дает чувство роста и развития.

8. Слушайте энергичную музыку

Составьте плейлист из треков, которые заставляют вас улыбаться и подпевать. Включайте его по утрам вместо просматривания новостной ленты.

9. Практикуйте благодарность

Перед сном вспомните 3 вещи, за которые вы благодарны сегодняшнему дню. Это может быть что угодно: вкусный кофе, звонок от старого друга, красивый закат. Эта практика переключает фокус на хорошее.

10. Проанализируйте свое состояние

Честно спросите себя: «Это просто хандра или что-то более серьезное?». Если апатия, грусть и упадок сил не проходят больше 2 недель и мешают жить — это может быть признаком депрессии. Не стесняйтесь обратиться к психологу или врачу. Просить помощи — это нормально.

Важно: не пытайтесь сделать все и сразу! Начните с 2-3 пунктов, которые вам откликаются больше всего.

А какой ваш личный секрет борьбы с осенней хандрой? Делитесь в комментариях! Поможем друг другу пережить этот сезон в хорошем настроении.