**Консультация для воспитателей**

**«Боремся с осенней депрессией»**

**1.Цветотерапия**

Когда на улице серо, промозгло и сыро, на выручку придут яркие впечатления и яркие вещи. Пересмотрите фотографии с летнего отдыха. Создайте уютную атмосферу в доме с помощью предметов интерьера. Разложите в вазочки яркие фрукты. Дополните свой повседневный гардероб одеждой и бельем ярких тонов. Учеными доказано, что цвета способны влиять на наше здоровье и мироощущение. Подбирайте яркие цвета, которые будут приятны именно вам. Побалуйте себя шопингом, не жалейте денег на вещи, которые вам очень нравятся. А самое главное – улыбайтесь. Улыбка – генератор хорошего настроения.

**2. Наводим красоту**

Осень – хорошее время для того, чтобы изменить свой имидж. Если вы давно хотели изменить свой стиль, прическу или цвет волос, то именно сейчас самое подходящее время. Если вы недовольны своим внешним видом, то начните его совершенствовать. Это придаст вам уверенность в себе и хорошее настроение!

**3. Прогулки на воздухе и кружки по интересам**

Устали – едем в лес или на встречу с друзьями. Не отказывайте себе в общении и прогулке на свежем воздухе. Свободное время проводите интересно. Если совсем некуда пойти, то можно записаться в кружок танцев или в бассейн. Сейчас существует множество клубов по интересам. Найдите себе увлекательное хобби. Также можно и дома посвятить себя любимому занятию: вышиванию, вязанию, рисованию. Мужчины могут что-то мастерить. Главное, чтобы занятие доставляло удовольствие.

Также начните бегать по утрам и совершать пешие прогулки вечером. Это нужное занятие - хотя бы на период депрессии. Свежим воздухом полезно дышать в любое время года. Таким образом, вы отвлечетесь от гнетущих мыслей. Двигательная активность помогает побороть депрессию. Вспомните активных успешных людей. Они часто бодры и веселы, так как за делами им некогда скучать и предаваться угнетающим мыслям!

**4. Домашние дела успокаивают**

Как это ни странно, но домашняя рутинная работа тоже помогает справиться с депрессией. Вы замечали, что, когда вы усердно моете посуду или гладите, то вы постепенно успокаиваетесь. Такой простой прием поможет нам отвлечься и расслабиться. Спокойная работа по дому найдется всегда.

**5. Здоровый сон и отдых**

Хорошо высыпайтесь, ведь сон – это хорошее восстановление всех сил организма. В выходные дни можно поспать подольше. Следует отметить, что качество сна намного выше в проветренном помещении. Не забывайте проветривать комнату перед сном. Также вы вполне можете себе позволить отдых на диване за просмотром фильмов или чтением книг. Только смотрите и читайте лишь то, что дает вам положительные эмоции.

**6. Сбалансированное питание**

Лучше себя чувствовать осенью поможет сбалансированное питание, богатое всеми витаминами и микроэлементами. Не стоит осенью придерживаться строгих диет. Обязательно включайте в рацион мясо, рыбу, овощи и фрукты. Можно побаловать себя шоколадом для хорошего настроения, ведь шоколад содержит серотонин – «гормон счастья».

**7. Лучшие антидепрессанты**

В тяжелых случаях депрессии не обойтись без антидепрессантов, которые может назначить только ваш врач. Но все же есть уникальное средство от депрессии, доступные практически всем – это смех. Он способствует выработке эндорфинов (гормонов счастья), а, также, продлевают жизнь.

Применив комплексно все эти нехитрые средства от депрессии, можно эффективно побороть неврозы, беспокойство, хандру и бессонницу, помочь как себе, так и близким. Придерживайтесь их регулярно, и плохое настроение уйдет само собой. Жизнь вновь приобретет яркие краски, станет насыщенной и интересной!

Источник: <http://www.mamuski.ru/>