

20

интересных способов
преодолеть

осеннюю меланхолию



1. Свет солнца
главный ресурс.



2. Режим сна.



3. Физическая
активность.



4. Социальные
контакты.



5. Маленькие
ритуалы
удовольствия.



6. Питание
и мозг.



7. Планирование
и мотивация
целей.



8. Контакт
с природой.



9. Творчества.



10. Фокус
внимания и
благодарность.



11. Снижайте
информационный
шум.



12. Чаще бывайте
на свежем
воздухе.



13. Добавьте
в день больше
движения.



14. Не
перегружайте
себя делами.



15. Привычный
ритм жизни.



16. Добавляйте
новые
впечатления.



17. Практикуйте
осознанное
замедление.



18. Следите
за уровнем
стресса.



19. Не
отказывайтесь
от привычных
занятий.



20. Наводи те
порядок в
окружающем
пространстве.

Осень часто приносит не только красивые пейзажи, но и снижение настроения, усталость, апатию. Это естественная реакция организма на уменьшение света и снижение активности. Однако с меланхолией можно справиться мягко и научно обоснованно.

 1. Свет и солнце — главный ресурс. Даже короткие прогулки днём значительно повышают уровень серотонина. Исследования показывают, что 20–30 минут дневного света улучшают настроение не хуже лёгких антидепрессантов. Если солнца нет — помогает светотерапия: специальные лампы с интенсивностью 10 000 люкс имитируют солнечный свет и регулируют циркадные ритмы.

 2. Режим сна. Осенью особенно важно ложиться и вставать в одно и то же время. Нарушение сна усиливает тревогу и снижает уровень дофамина. Даже небольшое недосыпание способно увеличить восприимчивость к стрессу. Оптимально — 7–9 часов в одно и то же время каждый день.

🍂 3. Физическая активность.

Умеренные нагрузки — одно из самых эффективных средств против сезонного снижения настроения. Исследования Гарвардской медицинской школы показывают, что регулярные прогулки или лёгкие тренировки 3–4 раза в неделю снижают симптомы депрессии на 30–40%. Главное — не интенсивность, а регулярность.

🍂 4. Социальные контакты.

Осенью мы часто стремимся уединиться, но именно сейчас особенно важна поддержка других. Даже короткое общение — звонок другу, совместный кофе — активирует зону мозга, связанную с удовольствием и снижением тревожности.

🍂 5. Маленькие ритуалы удовольствия.

Тёплый чай, уютный плед, ароматная свеча, новая книга. Кажется мелочью, но ритуалы предсказуемости и тепла снижают уровень кортизола и помогают мозгу чувствовать контроль над средой.

🍁 6. Питание и мозг.

Дефицит витамина D и Омега-3 осенью напрямую связан с ухудшением настроения. Рыба, орехи, яйца, молочные продукты и добавки с витамином D могут быть простой, но эффективной поддержкой.

🍁 7. Планирование и маленькие цели.

Когда день кажется серым, ставьте микроцели: разобрать один ящик, приготовить новое блюдо, позвонить старому другу. Маленькие достижения дают мозгу дофамин и восстанавливают чувство прогресса.

🍁 8. Контакт с природой.

Исследования показывают, что время, проведённое в зелёных или природных пространствах, снижает уровень стресса и повышает концентрацию внимания. Даже прогулка в парке или наблюдение за листьями из окна снижает эмоциональное напряжение.

🍁 9. Творчество.

Рисование, фотография, письмо, музыка — всё, что включает воображение, активирует ту же систему вознаграждения, что и физическая активность. Не обязательно уметь — важно создавать.

 10. Благодарность и фокус внимания.
Осенью мозг склонен фокусироваться на потерях — света, тепла, активности. Попробуйте ежедневную практику благодарности: записывать 3 вещи, за которые вы благодарны сегодня. Это не банальность, а инструмент, подтверждённый исследованиями позитивной психологии — он действительно повышает уровень субъективного благополучия.

 11. Снижайте информационный шум.
Осенью, когда энергии и так может быть меньше, постоянное потребление новостей и социальных сетей дополнительно перегружает нервную систему. Попробуйте выделить конкретное время для новостей и сделать хотя бы несколько периодов в течение дня без телефона.

 12. Чаще бывайте на свежем воздухе.
Прохладная погода — не повод проводить весь день в помещении. Даже 10–15 минут на улице между делами помогают сменить обстановку, немного активизироваться и поддерживать естественный суточный ритм.

 13. Добавьте в день больше движения. Не обязательно идти в спортзал. Подойдут лестница вместо лифта, небольшая разминка, прогулка во время телефонного разговора или несколько упражнений в течение рабочего дня. Регулярное движение лучше работает как привычка, чем как редкая интенсивная тренировка.

 14. Не перегружайте себя списками дел. Снижение энергии часто сопровождается ощущением, что привычные задачи стали слишком сложными. Оставляйте в расписании запас времени и определяйте 1–3 действительно важных дела на день. Остальное можно воспринимать как бонус, а не обязательство.

 15. Поддерживайте привычный ритм жизни. Сезонная смена активности может незаметно нарушить распорядок: мы позже встаём, меньше гуляем, чаще откладываем дела. Старайтесь сохранять привычные точки опоры — время подъёма, приёма пищи, работы, отдыха и сна.

 16. Добавляйте новые впечатления.
Монотонность усиливает ощущение «серых дней». Новый маршрут, выставка, интересный фильм, небольшая поездка или новое хобби дают мозгу разнообразие и помогают сохранять интерес к повседневности.

 17. Практикуйте осознанное замедление.
Не каждую свободную минуту нужно заполнять делами. Попробуйте несколько минут спокойно выпить чай, послушать музыку или посмотреть в окно, не переключаясь между задачами и уведомлениями. Это помогает снижать постоянную когнитивную нагрузку.

 18. Следите за уровнем стресса.
Иногда осенняя апатия оказывается не столько реакцией на сезон, сколько накопившимся переутомлением. Если организм долго находится в режиме напряжения, ему требуется больше времени на восстановление. Важно замечать признаки перегрузки и заранее планировать отдых.

 19. Не отказывайтесь от привычных занятий из-за плохого настроения.

При снижении настроения возникает желание сначала «прийти в себя», а уже потом что-то делать. Но часто работает обратный принцип: небольшая активность предшествует улучшению самочувствия. Поэтому полезно продолжать хотя бы в сокращённом формате то, что раньше приносило удовольствие.

 20. Наведите порядок в окружающем пространстве.

Осенью мы проводим больше времени дома, поэтому обстановка вокруг особенно влияет на самочувствие. Небольшая уборка, перестановка, тёплый свет или добавление уютных деталей помогают сделать пространство более комфортным и снизить ощущение хаоса. Необязательно устраивать генеральную уборку — иногда достаточно разобрать один ящик или освободить рабочий стол.

Осень — не только время спада, но и возможность замедлиться, восстановить внутренние ресурсы и настроиться на более осознанный ритм.

Меланхолия не враг, а сигнал: вам нужно чуть больше света, тепла и заботы о себе.



133 – КРУГЛОСУТОЧНАЯ СЛУЖБА ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Республика Беларусь



В Республике Беларусь работает бесплатная круглосуточная служба экстренной психологической помощи по телефону **133** (исходящий вызов для абонентов Белтелеком, А1, МТС, Лайф – бесплатный).

На звонки отвечают психологи государственных организаций здравоохранения.



По данному номеру можно звонить в ситуациях, при которых возникает состояние безысходности:

- ♥ смерть близкого человека
- ♥ расставание с близкими людьми
- ♥ тяжелые соматические заболевания
- ♥ переживания ситуации насилия



В остальных случаях рекомендуется обращаться (в том числе анонимно) на личный прием к соответствующему специалисту государственных организаций здравоохранения, оказывающих психиатрическую (в том числе наркологическую) помощь, по месту жительства (месту пребывания):

-  психолог
-  врач-психотерапевт
-  врач-психиатр-нарколог



*Вы не одни.
Помощь рядом!*



Берегите себя и своих близких

«ТРУД»

КОГДА ЭМОЦИИ
СЛИШКОМ СИЛЬНЫЕ

ТЕХНИКА САМОПОМОЩИ

Каждый пункт можно использовать по отдельности и несколько раз, пока эмоции не утихнут



Т – температура

Умойся холодной водой. Или поддержи в руках лед, прими душ, приложи компресс

Р – релаксация

Максимально напряги мышцы, а затем резко расслабь. Лучше пройтись подряд по всем группам мышц: лицо, затем шея, плечи, руки и так далее

У – упражнения

Займись физической нагрузкой, чтобы успокоить тело: бег, прыжки, приседания, танцы

Д – дыхание

Техника «Дыхание по квадрату»:
4 сек. вдоха, 4 сек. задержки дыхания,
4 сек. выдоха, 4 сек. задержки дыхания

ВАЖНО ПОВЫШАТЬ УРОВЕНЬ СВОЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГРАМОТНОСТИ. ЭТО ЗНАЧИТ УЧИТЬСЯ:

1

Осознавать свои эмоции

Замечать и признавать их. Очень помогает периодически задавать себе вопросы: «Что со мной сейчас происходит?» или «Что я чувствую?».

Чаше прислушивайся к себе. Люди, которые знают себя и свои потребности, могут лучше понимать свои эмоции и справляться со стрессом.

2

Смотреть на жизнь с разных сторон

Это значит принимать, что в жизни бывают разные обстоятельства и ситуации. Что-то может нас радовать, дарить чувство тепла, любви, интереса и вдохновения. А что-то — огорчать, вызывать тоску, обиду, выбивать нас из колеи. Но в любой ситуации можно постараться найти позитивные моменты. Замечать вокруг себя хорошее — это правильная привычка.

3

Принимать свои ошибки, не ругая себя при этом

Старайся не ругать себя за ошибки. Это нормально и случается абсолютно с каждым. Важно делать из этого выводы и двигаться дальше. Люди, которые умеют ставить перед собой цели и работать над их достижением, преодолевая трудности и работая над ошибками, чувствуют себя более уверенно.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ



Ежедневно перед сном в течение 3-5 минут выполняй это несложное дыхательное упражнение. Оно поможет успокоиться, если у тебя есть какие-то переживания, сбросить напряжение, которое накопилось за день.

ВДОХ

ВЫДОХ

- 1** Клади руку на живот, вдыхай через нос, выдыхай тоненькой струйкой через рот.
- 2** При этом дыши именно животом. Во время вдоха почувствуй, как твой живот надувается.
- 3** Вдох на 3-4 счета, выдох на 6-9. Выдох всегда дольше чем вдох.

Самостоятельно можно использовать подкастующую для вас расслабляющую музыку или медитации. Если вам становится некомфортно во время медитации, вы можете делать ее с открытыми глазами ли держать и перебирать в руках небольшой мяч, который поможет снизить уровень стресса.



Полезные техники и упражнения можно также найти на сайте tysilnyevstressea.be

Привет!

Что делать, если...



- ты столкнулся с трудной жизненной ситуацией и не знаешь как ее решить;
- у тебя возникают суицидальные мысли или самоповреждающее поведение;
- тебя буллят в школе;
- сложные отношения с родителями и сверстниками;
- не видишь смысла в жизни или не понимаешь как ставить цели и достигать их;
- ты оцениваешь свое состояние как стрессовое или депрессивное;
- твой друг в опасности и ты не знаешь как ему помочь;
- тебе просто нужно обсудить какую-то ситуацию и получить помощь, понимание и поддержку.

Пройди по QR-коду



Платформа
психологической помощи

talk2ok.by

это



Безопасность

Поддержка

Понимание

Если тебе 14-19 лет, ты можешь **БЕСПЛАТНО** и **Конфиденциально** записаться на консультацию к психологу или равному консультанту



Психолог - это тот, кто помогает людям, которые столкнулись с различными психологическими проблемами.

Равные консультанты - это студенты института психологии БГПУ, которые готовы выслушать и поделиться опытом, как они справляются с трудными ситуациями.

