

Студенты VS осенняя хандра. Кто кого?

Чуть больше месяца назад на смену лету пришла не менее прекрасная пора – осень. Однако она не всегда радует нас солнцем, а в холодные, дождливые дни и вовсе может вывести из равновесия даже самых заядлых оптимистов. Из-за резких изменений погодных условий и сокращения светового дня некоторые политехники столкнулись с так называемой «осенней хандрой»: стали ощущать нехватку сил, сонливость и резкое снижение активности. Мы решили помочь им избавиться от этого состояния и подготовили несколько простых и интересных советов.



СОВЕТ №1. Одевайтесь теплее.

Как банально бы это ни звучало, а лишним никогда не будет! Одеваясь тепло, вы защищаете себя от простудных заболеваний и переохлаждения, которые, в свою очередь, мешают нам полноценно жить и работать. Внимание к собственному здоровью повышает жизненную энергию, в которой так нуждаются студенты.

СОВЕТ №2. Больше красок!

Добавьте в свой гардероб яркие элементы. Например, укутайте шею красочным шарфом или наденьте веселую шапку с помпоном. Также отличным дополнением вашего образа может стать разноцветный зонт или даже наушники (вместо чёрных или белых приобретите жёлтые). Поверьте, тем самым вы заставите улыбнуться не только себя, но и окружающих!

СОВЕТ №3. Не пропускайте занятия физкультурой.

Нет-нет, мы не в сговоре с преподавателями по физической культуре! Научно доказано, что физические нагрузки снимают многие недуги, в том числе и стресс. Причиной тому вырабатываемые во время занятий спортом эндорфины (природные антидепрессанты), приводящие человека в состояние эйфории. Не зря эндорфины часто называют «гормоном счастья» или «гормоном радости».

СОВЕТ №4. Питайтесь разнообразно!

Пересмотрите свой рацион питания. Возможно, в нём присутствует большое количество транс-жиров, содержащихся во всеми любимом фаст-фуде, выпечке и жареных блюдах, которые могут стать причиной подавленного настроения и апатии. Замените их продуктами-антидепрессантами. К ним относятся рыба, мясо, различные фрукты и овощи, орехи, сухофрукты и горький шоколад. Также не забывайте пить воду, которая помогает вашему пищеварению, а значит, и настроению. Помните: полезно – не значит невкусно!

СОВЕТ №5. Маленькие радости.

Все мы студенты, и у всех иногда возникает резкое желание съесть что-нибудь вкусное. Хоть предыдущим советом и было воздержание от вредных продуктов, но маленькие радости никто не отменял! Иногда балуйте себя чем-нибудь вкусным, будь то любимый батончик или сытный пирожок, но не увлекайтесь (см. выше).

СОВЕТ №6. Шоппинг.

Неважно, представителем какого пола вы являетесь: ходить по магазинам любит каждый! Хотя бы раз в две недели находите время для шоппинга. Отправиться за покупками в компании или же одному – решать вам. Отметим лишь, что сам процесс хождения по магазинам и примерки новых вещей непременно станет залогом хорошего настроения!

СОВЕТ №7. Отдых и досуг.

За учебную неделю мы сильно устаём, а некоторые посвящают себя учёбе ещё и в выходные дни! Учение – это, безусловно, свет, но всё хорошо в меру. Советуем вам иногда оставлять умственные нагрузки и развлекаться. Где и как? Далеко ходить не нужно! В нашем университете регулярно организуется достаточно много интересных мероприятий, где вы можете отдохнуть, познакомиться с новыми людьми, а также узнать что-то новое. Отправиться в один из пригородов Санкт-Петербурга для прогулки также станет отличным решением для борьбы со скукой! Красота загородных парков особенно завораживает в осенний период: листья деревьев меняют свой окрас, небо становится выше, и солнце осенью совсем другое – золотое и как будто прозрачное. Всё меняется, но это совсем не повод впадать в депрессию. Меняйтесь вместе с окружающим миром! Как именно? Читайте следующий совет.

СОВЕТ №8. Новые хобби.



Хобби! Найдите себе занятие по душе, и ваша осень засияет новыми красками. Начните читать новую книгу, научитесь рисовать, попробуйте сочинять стихи – одним словом займитесь тем, чего раньше никогда не делали! Так вы сможете поднять настроение и себе, и близким, если решите делиться своими результатами с родными людьми.

СОВЕТ №9 (ГЛАВНЫЙ!) Общайтесь!

Не просто так этот совет назначен главным, ведь общение является неотъемлемой частью нашей жизни – оно заряжает энергией. Не бойтесь заводить новые знакомства, проводите больше времени с друзьями и родными. Посещайте кино, театры, выставки и музеи, после которых делитесь увиденным со своими спутниками и спутницами, и вы заметите, как это отвлечёт вас от повседневной рутины и придаст новых сил!

Надеемся, что эти советы помогут вам одержать победу над осенней хандрой, зарядят бодростью и вдохновением!

Материал подготовила Иванашко Наталья, 2 курс ИПМЭиТ

Дата публикации: 2018.10.30

[>>Перейти к новости](#)

[>>Перейти ко всем новостям](#)