

# Осенняя хандра

Правда или вымесил?

# Что такое хандра?

*Осенняя депрессия, которая выражается в ухудшении настроения, беспричинной грусти, снижении работоспособности, - явление достаточно распространенное. Если верить данным ВОЗ, эта проблема в той или иной степени возникает у каждого пятого жителя Земли.*

*Тем не менее далеко не все стереотипы, касающиеся осенней депрессии, соответствуют действительности.*

# Это заболевание?



- Психиатры выделили особую форму депрессии, которая на медицинском языке называется **сезонной дистимией**. Ее развитию способствуют уменьшение количества солнечного излучения (в комплексе с другими причинами, прежде всего стрессами) и, как следствие, уменьшение в организме синтеза гормона мелатонина, который называют "гормоном счастья". Мелатонин выполняет две важные функции: во-первых, он регулирует ночной сон; во-вторых, способствует поддержанию активности и хорошего настроения в течении всего дня. Симптомы сезонной дистимии: усталость, апатия, подавленность, сонливость в дневное время, плохой сон и проблемы с засыпанием ночью, снижение аппетита в дневное время, иногда повышенный аппетит в вечерние часы.

# Профилактика



- Кроме прёма солнечных ванн, можно применять в качестве профилактического и лечебного средства как обычные лампы дневного света, так и специальные физиотерапевтические лампы. Хорошо помогают и пешие прогулки по осеннему парку, естественно, в дневное время.

# Советы народной медицины

- Залить 1 ст. ложку листьев мяты 1 стаканом кипятка, держать на огне 10 минут. Принимать по 1/2 стакана отвара утром и вечером. Мята противопоказана людям с пониженной кислотностью.
- Возмите большой металлический поднос, поставьте на него 10-15 свечей и зажгите их. Насладитесь мерцанием пламени! Недаром долгими зимними вечерами многие так любят посидеть у камина, глядя на огонь.