

#ПРОСТЫЕПРАВИЛА: ЧТО ПОМОЖЕТ СОХРАНИТЬ ЭНЕРГИЮ И ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ ОСЕНЬЮ?

Об этом рассказала старший научный сотрудник отделения социально-стрессовых расстройств отдела интегративной психиатрии филиала НМИЦ психиатрии и наркологии им. В.П. Сербского Минздрава России Тамара Вазагаева.

— Если воспринимать лето как единственное время «настоящей жизни», остальные месяцы неизбежно будут казаться периодом ожидания и ограничений, — отметила эксперт.

Важно:

- Соблюдайте режим сна. Старайтесь ложиться и вставать примерно в одно и то же время. Не компенсируйте недосып длительным сном до полудня;
- Проводите больше времени при дневном свете. Используйте возможности для прогулок: пройдите часть пути до работы или дома пешком, выйдите на улицу во время обеденного перерыва;
- Не ждите, пока появится мотивация. Часто эффективнее начать с небольшого действия — постепенно активность помогает восстановить энергию и интерес к привычным занятиям;
- Сохраняйте общение. Ежедневный контакт с близким человеком, другом или коллегой — одна из важных опор эмоционального состояния;
- Ставьте небольшие, достижимые задачи. Даже одно завершённое дело в течение дня помогает сохранить ощущение активности и контроля над собственной жизнью.

 Осень — не период ожидания следующего лета. Поддерживать привычный ритм жизни, заботиться о себе, сохранять физическое здоровье