**Весенние хандра, депрессия, усталость... Как победить серого монстра?**

 Весной, когда вся природа просыпается, человеческий организм иногда начинает «бастовать»: ни с того, ни с сего наваливается усталость, мысли становятся вялыми и безрадостными, все буквально валится из рук, а окружающие раздражают и кажутся ужасными занудами. Это пришла она — весенняя хандра.

  Наиболее известная причина весенней хандры — банальный гиповитаминоз, организму просто не хватает витаминов, ведь их количество в овощах и фруктах из-за длительного хранения к этому времени значительно снижается. На наше состояние влияет и то, что организм начинает «перестраиваться» на летние биологические часы, причем разные системы организма делают это по-своему, не особо стремясь согласовывать свои действия с «соседями». Естественно, что гармония в организме временно нарушается

 К весне в организме просто накапливается усталость, связанная с недостатком движения, гипоксией (нехваткой кислорода), менее активным образом жизни при более обильном питании (одни новогодние каникулы дают перегрузку на пару месяцев). Наиболее заметной эта усталость становится весной, когда входит в явное противоречие с пробуждающейся природой. Поневоле мы начинаем обращать на свое состояние больше внимания, понимая, что стали чересчур вялыми, раздражительными и сонливыми. Кстати, сонливость для этого периода вполне естественна. Световой режим уже изменился, день стал длиннее, а мелатонин (гормон сна) в организме еще продолжает вырабатываться по зимней норме.  Для нас больший интерес представляют  пути быстрого выхода из этого состояния. Как и следовало ожидать, они довольно просты и банальны, всего лишь надо взять себя в руки, подкорректировать режим дня и питание.

Дать организму надышаться весенней свежестью несложно. Заставьте себя ежедневно совершать хотя бы получасовые прогулки. Если с этим возникают проблемы, просто удлините свой путь на работу и назад. Для этого достаточно 1−3 остановки проходить пешком, а не проезжать на общественном транспорте, по возможности выбирая маршрут в стороне от загруженных машинами улиц.  Кстати, физическая нагрузка, если она не запредельная, не только дает запас бодрости, но и улучшает настроение, так как способствует выработке эндорфинов, положительно влияющих на эмоциональное состояние.

 Обратите внимание на свое питание. Откажитесь от зимней привычки к обильной, жирной и высококалорийной пищи. Особых диет можно не придерживаться, просто ввести в рацион больше овощей, фруктов, рыбы, молочных продуктов, различных каш. Кстати, можно хотя бы частично придерживаться весеннего поста, который существует во многих религиях. Главное, не перестараться, не истощить организм, а дать ему возможность отдохнуть и пустить энергию, которую он тратил на переваривание тяжелой пищи, на другие цели.

Особенно важны весной рыба и морепродукты, хотя бы морская капуста, которые богаты не только витаминами, но и микроэлементами, в особенности йодом, которого организму весной, как правило, не хватает. Не забывайте, что еда должна радовать, ведь весной так важны положительные эмоции. Существует целый спектр «продуктов радости», к которым относятся черный горький шоколад, бананы, цитрусовые, инжир, финики, хурма, клубника, горький красный перец, помидоры, сыр и брынза. Не забывайте о пряностях и специях, которые могут самой простой пище придать изысканный вкус. Старайтесь больше пить натуральных соков, компотов, чая с лекарственными травами, способствующего укреплению иммунитета. Еда — один из способов получить удовольствие. А кто из нас не любит вкусно поесть?

В борьбе с весенней депрессией важно не только желание, но и активность. Как бы вы страстно ни желали хорошего настроения, устроившись при этом на диване, маловероятно, что оно к вам придет. Измените ритм жизни и рацион питания, добавьте физической нагрузки и прогулок на воздухе, ищите новые впечатления и ощущения, почаще радуйте себя — тогда о весенней хандре можно будет забыть. Для неё в вашей жизни просто не останется места.