**Как справиться с осенней хандрой?**

Многие люди, очень тяжело переносят осень. Лето прошло, начинаются холода, дни становятся короче, дожди…Остро чувствуется недостаток тепла и комфорта, энергия куда-то исчезает. Отсутствие желаний, скука и грусть, приходят на смену.

Как же справиться с этим упадком сил? Будем разбираться в нашей статье, и выделим советы, как помочь самому себе в это время года. Ваша помощь себе будет направлена на то, чтобы поддержать свое психологическое и физическое состояние в хорошей форме, не дать расклеиться и уйти в тоску. А наоборот, как можно быстрее, восстановиться и вернуться к нормальной жизни.

**7 советов для самопомощи:**

1. **Правильный и полноценный отдых.** Спите не менее 7 часов в сутки. Ложитесь спать на час или полчаса раньше обычного времени. Проветривайте комнату перед сном. И затем, закутавшись в теплое одеяло, отправляйтесь в мир прекрасных сновидений. Осенью, организму, как никогда, нужен отдых.
2. **Проводите меньше времени в интернете.** Скажите "нет" экранам смартфонов, телевизоров, компьютеров. Введите в свою жизнь привычку обходиться без них хотя бы 1 час утром и 1 час перед сном.
3. **Больше общайтесь с друзьями***.* Их любовь и забота помогут вам справиться с осенней тоской. Проводите с ними больше времени. Ездите на осенние прогулки, посещайте выставки, ярмарки. Ходите на концерты и осенние фестивали.
4. **Займитесь творчеством.** Осеннее творчество яркое и доброе. Вы можете рисовать картины. Или делать чудесные фото. Яркость осени располагает к творчеству. Можно создать коллаж прошедшего лета. Рассматривая летние фото, вы будете возвращаться в прошлое, и кусочек веселого летнего настроения вернется к вам.
5. **Заведите дневник**. Доверьте свои мысли и чувства бумаге. Попробуйте писать стихи. Осенью они получаются немножко грустные, но очень красивые.
6. **Заведите новые полезные привычки**. Несколько минут дыхательных упражнений, немного йоги, медитации, прогулки перед сном, три стакана воды в день. Делайте питательные маски для лица и рук, принимайте ароматные ванны. Все эти привычки должны быть направлены на то, чтобы поддержать вас и успокоить. Заботьтесь о себе.
7. **Найдите для себя новое хобби.** Может быть, вам хочется научиться вязать? Купите яркую пряжу и свяжите себе теплый длинный шарф. Можно вышивать крестиком. Раскрашивать по номерам, шить кукол, лепить из глины, или заняться активными видами спорта.

