

ОСЕНЬ – ВРЕМЯ ВНИМАНИЯ И ЗАБОТЫ О СЕБЕ...

Для большинства людей **ОСЕНЬ** ассоциируется с депрессией, простудами, большими учебными и рабочими нагрузками. Но данный период приносит с собой не только грусть, усталость и болезни.

Главное – знать, как себе помочь и как себя поддержать.



№1: Добавьте красок!

День становится короче, небо практически всегда серое и тусклое, искусственное освещение становится чуть ли не единственным источником света, ну и как тут не загрустить?

♥ добавьте дома больше ярких элементов вокруг себя: это может быть яркая посуда, полотенца и диванные подушки сочных оттенков, купите жизнерадостный цветочный горшок для растения – в общем, просто расставьте яркие акценты и поднимайте себе настроение;

♥ рабочее место украсьте стильным календарем с зарисовками, выбирайте яркие ежедневники и планеры. Каждый маленький и привычный элемент Вашей повседневной жизни может принести чуточку радости, нужно только лишь найти подходящий сочный оттенок!

№2: Отложите просмотр сериалов!

Уютный плед, множество мягких подушек, на журнальном столике остывает чай и своего часа ожидает шоколадка, а на экране появились первые кадры новой серии... Но нет, остановите сериал!

♥ Одевайтесь теплее и вперед в парк/ на велодорожку/ в гости! Если каждый вечер проходит по одному и тому же сценарию, то это непременно приведет к апатии, так и вкус к новому можно потерять!

♥ Выходите из зоны комфорта и ищите занятие по душе, ведь ничто так не вызывает тягу к жизни, как интересное хобби и новое занятие. И не забывайте, что с детства осень ассоциировалась с началом учебного года, вот и теперь у Вас есть отличный шанс записаться на курсы/марафон/танцы – в общем, вперед и только вперед!

№3: Человеку нужен человек!

Благодаря периоду самоизоляции мы все поняли и оценили, какая это роскошь – *живое общение!*

Осознанное формирование своего окружения – одна из главных задач для поддержания эмоциональной стабильности. Теплые встречи с друзьями, вечерние посиделки и пикники, совместные поездки и походы – как-то всего этого стало мало... Но на это обязательно нужно выделять время! Пусть в вашей компании Вы будете тем человеком, который всех собирает и объединяет. Хотите согреться – отдавайте тепло и будет Вам ответ! *Клубы, тематические встречи, тренинги и игры – отличная возможность найти новых друзей/соратников/единомышленников.*

Пусть вокруг Вас будут теплые и интересные люди этой осенью! Составьте список «надёжных» людей и старайтесь поддерживать с ними максимальный контакт!



№4: Питание и необходимые витамины

Сейчас самое время запастись витаминами! Овощи и фрукты – самые необходимые друзья осенью, ведь некоторые из них помогают укрепить иммунитет, другие – получить нужное количество витаминов, третьи – просто вкусные и не калорийные. Мы знаем, что горячий сладкий чай с конфеткой – весьма вкусный перекус в течение дня, но куда полезнее скушать грушу или яблоко, а в качестве обеденного гарнира выбрать овощи!

♥ Для того, чтобы удовлетворять потребность организма в витаминах, взрослому человеку необходимо каждый день съедать примерно 400 г свежих, желательно сырых овощей и фруктов (если больше, то ещё лучше). Есть надо не только привычные плоды – яблоки, помидоры, огурцы, но и разные виды капусты, сладкий перец, сельдерей, морковь, свеклу, тыкву, кабачки, зелёные листовые овощи и т.д. Ведь в каждом растении свои витамины, а все вместе они действуют вместе, усиливая действие друг друга – это называется синергией.

♥ В осенних овощах витаминов много – гораздо больше, чем в тех, которые зимой и весной лежат на полках супермаркетов. Например, капуста, свежая и квашеная, а также сладкий болгарский перец очень богаты витамином С, который необходим нам постоянно и больших количествах. Всего 200 г салата или один перец снабжают наш организм достаточным количеством этого витамина – только есть их надо каждый день. Из капусты можно готовить сок, и пить его свежим: он не только восполняет потребность в витаминах, но и помогает победить начинающуюся простуду.

♥ О том, что витамин А нам легче только получить из моркови, тоже всем известно, однако морковный сок действует гораздо быстрее, чем сами корнеплоды. Он обладает антисептическим, обезболивающим, противовоспалительным, ранозаживляющим, укрепляющим действием, улучшает цвет лица и предупреждает развитие рака;

♥ Витамин Е известен своими антиоксидантными свойствами, но в организме он накапливаться не может – как, например, витамин А. Поэтому в организм он должен поступать постоянно, и проще только это сделать, употребляя в пищу растительные масла: оливковое, кукурузное, подсолнечное, льняное, миндальное. Желательно употреблять свежее, нерафинированное масло, и не только в составе блюд, но и дополнительно – хотя бы 1 ст.л. в день.

♥ Витамины группы В укрепляют иммунитет и участвуют в формировании правильного состава крови. Они содержатся в бобовых, моркови, капусте, картофеле и других овощах. Можно готовить соки из смеси овощей: капусты, свеклы, моркови, сельдерея, и прибавлять к ним немного лимонного или апельсинового сока;

♥ Овощи семейства тыквенных богаты микроэлементами – особенно медью и калием. Кабачки, тыква и патиссоны очень вкусны, и из них можно приготовить много полезных и насыщающих блюд;

♥ Из витаминов, которые можно «накопить», стоит обратить внимание на витамин D: зимой получать его довольно трудно, так как он вырабатывается в организме под действием солнечных лучей. Многие люди думают, что витамин D нужен только детям, однако у взрослых при его недостатке кости становятся хрупкими, появляется нервозность и раздражительность, а потом развивается депрессия. Поэтому надо использовать любой солнечный день, чтобы накопить этот витамин в организме: хотя бы руки и лицо стоит чаще подставлять солнцу, если на улице уже прохладно, и загорать нельзя;

♥ такие фрукты и ягоды, как яблоки, сливы, арбузы, дыни, облепиха, черноплодная рябина, богаты витаминами А, Е и С и обладают антиоксидантным действием;

♥ шиповник можно заваривать в термосе и пить несколько раз в день как чай, с мёдом и лимоном, – такое соединение очень хорошо поддерживает иммунную систему в рабочем состоянии, помогая ей бороться с инфекцией и простудами.

Ещё 30-40 лет назад витаминов во фруктах и овощах было как минимум на 30% больше, как и белка в мясных и молочных продуктах, а сегодня картина другая. Овощи и фрукты выращиваются и хранятся с использованием технологий, снижающих их пищевую ценность, хотя и обеспечивающих высокие урожаи и защиту продуктов от порчи.

Старайтесь входить в осень в режиме сбалансированного взаимодействия с окружающим миром. Не перенапрягайтесь, вовремя и достаточно отдыхайте, разнообразно и регулярно питайтесь, и таким образом Вы снизите риск возникновения депрессивных состояний практически до нуля.

ОСЕНЬ – прекрасное время года, у которого есть свои плюсы. Поэтому её прихода бояться не стоит.



Составитель: педагог-психолог Яцкевич Н.П.
Социально-педагогическая и психологическая служба
БГУИР

<https://www.bsuir.by/ru/spps>

Источники:

<https://www.m24.ru/articles/medicina/06092018/153657>

<https://howtogreen.ru/posts/10742-immunity/>

<https://www.mic.by/novosti/id655/>

<https://vk.com/@mikhelgalina.psychologist-plan-zaboty-o-sebe-toi-osenu>

<https://gorodvitebsk.by/news/28-09-2012/Vitaminy-osenyu-osennie-vitaminy-v-produktah>