**Долой весеннюю хандру!**

В году есть особое время – уже не зима, ещё не весна. Этот странный период длится в течение целого марта, иногда и апреля. В это время мы чувствуем себя неважно: энергии мало, нет ни сил, ни желания что-то делать.

Казалось бы, весенняя хандра — это нонсенс. Причины осенней хандры очевидны: похолодание, сокращение светового дня, безрадостная перспектива долгой зимы. А весной-то что грустить? Ведь понятно, что в любом случае скоро будет тепло, зачирикают птички и вылезут подснежники. Но факт остаётся фактом: весной многие испытывают грусть и апатию.

Весеннюю хандру не надо путать с депрессией: разница между ними огромная. Испытывая весеннюю хандру, несмотря на общее снижение тонуса, вы нормально соображаете, не теряете интереса к любимым делам и общению. Вы чуть больше спите, работаете с чуть меньшим энтузиазмом, расстраиваетесь из-за необходимости носить надоевшие зимние вещи, можете раздражаться больше обычного. Депрессия же — дело серьёзное.

Психиатр Василий Каледа выделяет три главных симптома депрессии: тоскливое настроение, двигательная заторможенность и замедление темпа мышления и речи. Человек в депрессии перестаёт получать удовольствие от ранее любимых дел, у него появляются трудности в общении с близкими людьми, ему тяжело функционировать (ходить на учёбу и работу), он может спать по 12-14 часов в сутки и всё равно чувствовать себя разбитым. Если у вас депрессия, поможет только специалист, если же хандра — помогут наши советы.

**Как поднять настроение в начале весны?**

- Составьте список перемен. Надо верить, что весна — время перемен, и не ждать потепления, чтобы измениться. На самом деле, интересные события могут происходить в любое время года, даже самое мрачное, и ждать весны для того, чтобы обновиться, необязательно. Составьте список дел, которые вы хотели начать весной. Это может быть ремонт в доме, примирение с родственниками, перемена образа жизни. И начните осуществлять всё это сразу после составления списка.

- Налегайте на витамины. Это не значит, что нужно пить витамин «С» в больших дозах и скупать фрукты центнерами — сейчас в них не так уж много пользы. Просто купите баночку с витаминным комплексом и регулярно употребляйте её содержимое в дозах, указанных в инструкции. Даже одно это способно позитивно повлиять на настроение.

- Сходите в бассейн, займитесь спортом. Вода чудесным образом напоминает о лете, море и отдыхе. Поплещитесь в воде, чтобы осознать, что лето не за горами. Советуем не чинно плавать по дорожке, а повеселиться в воде от души. Устройте в бассейне соревнования с друзьями на скорость, сходите с друзьями погуляйте на природе, поиграйте в снежки.

- Не бездельничайте. Американский психотерапевт Ролло Мэй говорит, что депрессия — это неспособность создавать будущее. К хандре это не имеет отношения, так что берите блокнот и ручку и расписывайте план ваших дел с утра и до вечера на неделю. Это не значит, что отдых надо отменить, но вот количество часов на диване с сериалом надо существенно сократить в пользу более активных развлечений. Занятые люди не так подвержены хандре, как ленивые мечтатели.

- Постарайтесь понять причину апатии и хандры. Отличный метод — ведение старого доброго дневника, но не в Интернете и для всех, а в тетрадке и для себя. Писать лучше всего ежедневно и первое, что приходит в голову. Это хороший способ обнаружить свои скрытые страхи и подавленные эмоции, а также новые желания и надежды, которым вы раньше уделяли недостаточно внимания. Поняв причины хандры, вы осознаете, как изменить и улучшить жизнь.

- Займитесь арт-терапией. Например, купите краски и кисти и порисуйте. При этом важно не следовать никаким канонам, а рисовать спонтанно (это называется «дзен-живопись»). Попытайтесь нарисовать своё настроение. Если вы выразили негативные эмоции и ваш рисунок тревожен и мрачен — разорвите его или сожгите. Эффект будет такой же, как и от утреннего дневника — вы выведете на поверхность ваши переживания и начнете лучше понимать причины хандры. Попробуйте!

- Сделайте свой мир цветным. Красить волосы в синий цвет необязательно, но вот окружить себя яркими цветами в интерьере и одежде просто необходимо. Купите новое постельное бельё, откажитесь от чёрно-серых оттенков в гардеробе. Когда у вас есть яркие пальто и сумочка, вы будете чувствовать себя по-весеннему, даже если за окном все ещё минусовая температура.