

Осень – это не только хандра и депрессия. Для кого-то это любимая пора, которую ждут с нетерпением. Предлагаем рассмотреть варианты преодоления осеннего кризиса, вместе взглянуть на осень другими глазами, найти в ней приятные стороны, и воспользоваться ее уникальными дарами. Ведь она, как не крути, а все равно наступает, это неминуемый ежегодный процесс. Возможно ли пережить осень счастливо и что для этого делать?

Совет №1

➤ Создавайте домашний уют

Если лето у большинства людей проходит в разъездах, поездках, прогулках летними вечерами, где угодно, но только не дома, то осенью хочется больше времени проводить в домашнем уюте. Поэтому первый способ полюбить осень – этот организовать вокруг себя теплую и уютную атмосферу. Ведь в каждом человеке с приходом холодов актуализируется потребность в безопасности. Вы часто ловите себя на желании закутаться во что-то мягкое и теплое и жить в этом до прихода весны.

➤ Температура воздуха в квартире

Организуя комфортные условия в своей квартире, позаботьтесь, чтобы вам было тепло и приятно находиться дома – уделите внимание температуре воздуха, его увлажненности. От этих факторов напрямую зависит, ваше здоровье и настроение.

Постарайтесь таким образом снизить риск возникновения сезонных простуд.

➤ Яркие цвета в интерьере

Уделите внимание цветовой гамме, добавьте краски золотой осени в интерьер – предметы декора, например подушки, пледы и свечи. Купите новую пижаму или красивый теплый халат, эти элементы пусть и кажутся мелочами, но значительно влияют на ощущение уюта в доме.

➤ Вкусная еда

Осень – пора домашней пищи, в отличие от лета, когда перехватить фруктов-овощей или смузи в течении дня достаточно. Вместе с потребностью в тепле, просыпается и голод, хочется домашней вкусной насыщенной пищи. Не отказывайте себе в этом. К тому же ароматы имбирного печенья, морковного пирога, тыквенных кексов, глинтвейна с корицей (можно бесконечно перечислять осенние угощения), создадут дополнительную приятную атмосферу в вашем доме.



Совет №2

➤ Начинайте творить

Если заглянуть в мир искусства, то осени отведено почетное место в живописи, музыке, кино и литературе. Про осень столько

красивых стихов и песен, это однозначно плодотворная пора для творчества. Возможно, это связано с эмоциональным состоянием авторов, когда печаль и грусть одолевают, очень хочется поделиться и выплеснуть это напряжение – на бумагу, ноты или холст.

Начинайте творить, даже если вы не раньше никогда не рисовали, но очень хотите, берите в руки кисть или карандаш и просто пробуйте самостоятельно или смотрите видео-уроки, запишитесь в художественную студию.

Удовольствие от творчества

Это касается любого творчества, просто берите и начинайте. Танцевать, вязать,



вышивать, учить китайский язык, писать стихи, заниматься тем, что вам интересно.

Это отлично скажется на эмоциональном состоянии, подарит удовольствие от процесса и принесет ощутимый результат. А, как известно, переживание удовольствия – это и есть профилактика осенней депрессии.

Совет №3

➤ Настало время книг и сериалов

Пережить осень очень просто, если погрузиться в захватывающий мир книг и сериалов. Теперь у вас появилось больше времени для чтения, доставайте с книжной полки или закачивайте в электронном виде те

книги, которые вы давно хотели прочитать.

Поверьте, их время пришло!



Лечебное кино и сериалы от хандры

Что касается кино, то есть целые подборки осенних фильмов, лирических и романтических, семейных комедий, кинолент на любой вкус. Можно с друзьями устраивать тематические кинопоказы, например итальянского классического кино или найти психологический кино клуб, чтобы смотреть фильмы, а после обсуждать их с интересными людьми.

Совет №4

➤ Заведите друга

Кто-то с приходом осени ищет



уединения и одиночества, другие же стремятся поближе к людям. На мой взгляд, эмоциональный контакт с другим очень важен. Переживать непогоду, болеть простудой всегда приятнее вдвоем, как и получать заботу и тепло. Но если вы не любите людей, или у вас нет партнера, можно завести четвероного друга. Собака или кот станут отличной компанией, они теплые и общительные, не дадут ни минуты скучать, и в моменты депрессивной пассивности заставят вас все-таки встать и пойти на прогулку или в магазин за кормом.

Совет №5

➤ Пора строить планы

Мысли о будущем помогают справиться с невыносимым настоящим. Но чтобы мечты не были пустыми фантазиями, начинайте записывать свои желания и превращать их в план действий. Скоро начнется череда праздников – планируйте костюм на Хэллоуин, далее Новогодние каникулы: можно присматривать подарки друзьям и близким и бронировать место для празднования. Можно придумать собственную вечеринку, создать свой проект, записать идеи и обсудить с друзьями уже сейчас.

Раннее бронирование путешествия

Все мы знаем, как выгодно раннее бронирование поездок – подкрепите свой план действием, оплатив тур по Европе на майские. Начинать выбирать страну и отель для летнего отпуска, учите местный язык, изучайте карты и достопримечательности. Это будет самая лучшая осень и она пройдет прекрасно, когда вас греет мысль о предстоящем отдыхе.

Осень, как и многие события в жизни, невозможно отменить, она приходит в любом случае, а за ней зима, так устроена природа. Много чего в жизни мы не в силах поменять, но можно учиться принимать, адаптироваться, искать во всем приятное и полезное для себя

Буклет разработан по материалам интернет ресурсов



**КОМПЛЕКСНЫЙ
ЦЕНТР
СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ
НАСЕЛЕНИЯ**

Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания "Комплексный центр социального обслуживания населения «Краснотуранский»

Топ-5 советов: как пережить осень

