**Осенняя депрессия**

Осенняя депрессия – сезонное неустойчивое психоэмоциональное состояние. Чаще всего под этим понятием понимается не психическое заболевание, каким является депрессия, а временная хандра, связанная со сменой времени года и наступлением, в какой-то степени, неприятных изменений в природе. На улице становится прохладно, меньше солнечных дней, чаще стоит промозглая и серая погода, наступает глубокая осень, следом за ней подкрадывается депрессия. Настроение портится симметрично погоде. Ничего не радует, в душе поселяется тоска и раздражение.

**Основные симптомы**

* Выраженная апатия, отказ от активной деятельности
* Хроническая не проходящая усталость (отдых не снимает усталость, разбитое состояние сохраняется и после сна)
* Беспричинное тоскливое состояние
* Нарушения сна (выражены проблемы с засыпанием, сон прерывистый с ранним просыпанием, после сна не появляется чувство полноценного отдыха)
* Отсутствие желание общаться с кем бы то ни было
* Повышенная раздражительность (беспричинные вспышки гнева)
* Обидчивость
* Частые головные боли
* Нарушение работы органов пищеварения
* Плохой аппетит
* Мышечные судороги и боли в разных частях тела без видимой на то причины.

Эти симптомы, могут проявляться достаточно длительное время. Вместе с тем, как проходит осень, так с ней проходит и депрессия. Постепенно симптомы расстройства пропадают без какого-либо медикаментозного воздействия.

Однако в некоторых, тяжелых случаях, без помощи специалиста не обойтись. Сигналами для этого являются разговоры о смерти, о безвыходности положения, отказ от еды, потеря связи с реальностью.

Перечисленные симптомы говорят о серьезном психическом расстройстве, которое не пройдет самостоятельно. В таких случаях необходимо не затягивать с обращением к врачу. Если сам больной отрицает необходимость консультации специалиста, то близкие люди, заметившие эти изменения, должны приложить все усилия, чтобы он обратился за профессиональной помощью.

**Причины**

По мнению ученых, осень и депрессия – взаимосвязанные события. Их зависимость объясняется сезонностью психофизиологических изменений в организме. Кроме того, существуют ряд причин, провоцирующих возникновение болезни осенью.

Среди них прежде всего стоит отметить сокращение продолжительности светового дня, частые дожди, пасмурную погоду. Перечисленные факторы благоприятствуют появлению мрачного настроения, скучных мыслей, вялости и апатии.

Немаловажную роль в развитии депрессии осенью играет психологический аспект. В этот период все начинают подводить итоги, переосмысливать события очередного заканчивающегося временного отрезка. К сожалению, не все, что было запланировано удается реализовать. Именно поэтому возникает чувство нереализованности себя как личности, невостребованности, никчемности существования и бессилия. Постепенно настроение становится неустойчивым, тихую грусть сменяет раздражительность, на место апатии приходят приступы гнева.

Среди причин развития депрессии осенью, выделяют наследственную предрасположенность к особым эмоциональным состояниям, характеризующимся слабостью, неуравновешенностью психических процессов.

Гормональные изменения, свойственные женщинам, так же являются причиной расстройства психики осенью. Слабый пол, более чувствительный к перепадам суточного ритма, гораздо чаще испытывает на себе проявления сезонного депрессивного расстройства.

Не меньшее значение имеет здоровье. В осенний период происходит обострение уже имеющихся проблем со здоровьем, как следствие, отражающихся на психическом самочувствии. Душевное благополучие так же имеет большое значение. В тех случаях, когда в прошлом имели место психические расстройства, следует внимательнее относиться к своему здоровью и заранее подумать о том, как справиться с осенней депрессией в случае ее наступления.

**Можно ли самостоятельно справиться с недугом**

Тем людям, кто при приближении осени начинает задумываться о том, как справиться с осенней депрессией, необходимо следовать следующим простым рекомендациям:

* Окружите себя красивыми, яркими вещами. Старайтесь избегать, «традиционных осенних» оттенков в одежде.
* Используйте все свободное время с максимальной пользой. Депрессия не появится осенью, если у вас не будет слишком много свободного времени. Займите себя чем-то, не забывайте не за горами зима, поэтому не отказывайте себе в возможности больше времени проводить на улице. Однако, это вовсе не означает, что вам придется бесцельно бродить по мокрым тротуарам, вы можете покататься на велосипеде, сделать пробежку, вспомнить детство и пособирать осенние листья для гербария.
* Если вы, напротив, целиком отдаете себя работе, то выделите несколько часов для себя и посвятите их своему усовершенствованию. Начните изучать иностранные языки, займитесь танцами, йогой, или, наконец, сходите в фитнес-клуб или займитесь своей внешностью. В том случае, если вы ощутите себя нужной самой себе, депрессия осенью вам не страшна.
* Поменяйте что-то вокруг себя. Осень - не повод для депрессии. Займитесь ремонтом в квартире или просто слегка измените интерьер своего жилища.
* Постарайтесь правильно питаться, принимайте витаминные комплексы, усиленные витаминами группы В.

Не замыкайтесь в себе, не отказывайтесь от общения. Найдите общее занятие, приятное для ваших друзей. Сходите в кино, боулинг или посоревнуйтесь в пейнтбол. Развейтесь, поднимите себе и своим друзьям настроение, тогда мысли о том, как избавиться от осенней депрессии отойдут на второй план.

Психолог ПНД Комар Н.П.