

Как бороться с зимней депрессией

Факторы и поведение, помогающие преодолеть
зимнюю депрессию



Дневной свет



Совершайте частые прогулки,
в помещении размещайтесь у окна,
применяйте свето- или фототерапию* в
течение 30-90 минут в день.

Движение и физическая активность

Больше двигайтесь,
занимайтесь физкультурой и спортом,
выполняйте физические упражнения
на свежем воздухе.



Еда, поднимающая настроение



Употребляйте больше разноцветных
овощей и фруктов,
ешьте продукты, содержащие витамин
D (жирная рыба, грецкие орехи и
тофу), а также повышающие уровень
серотонина (кинза, бананы, яйца,
авокадо и индейка),
дополните рацион витаминами и
комплексами жирных кислот омега-3.



Психологический комфорт

Встречайтесь с друзьями и
родственниками,
находите время для хобби,
знакомьтесь с новыми местами и людьми,
используйте цвето- и ароматерапию.



*для этого используются специальные лампы полного спектра, обеспечивающие
интенсивный дневной свет от 2,5 тыс. до 10 тыс. люкс (лк)