**Хандра: что это такое и 4 совета, как от нее избавиться**

**Хандра не является расстройством психики. Она имеет место быть в межсезонье, чаще всего дает о себе знать осенью, когда теплые дни остаются в прошлом, когда остается предвкушать только холода.**

Характеризуется это состояние отсутствием настроения, упадком сил, невозможностью замечать яркие краски, которые имеют место быть вокруг. Все это не является приятным, вызывает желание или впасть в депрессию и забыть обо всем окончательно, или же начать борьбу.

Если был выбран второй путь, то это похвально. Пройти его и побороть хандру можно, если начать пользоваться определенными рекомендациями.

**Не ждать**

Не стоит терпеть неудобства, которые создает состояние, не нужно мириться с ним самим. Если осень заставляет забираться под плед и игнорировать все вокруг, то нужно подумать о том, как занять свободное время, как распланировать день так, чтобы не оставалось ни единой свободной минуты.



Можно не только работой заниматься, но и общаться с близкими, посещать различные мероприятия с товарищами, с коллегами.

**Внести в жизнь что-то новое**

Привычный образ жизни нужно менять. Не стоит вносить кардинальные перемены, но рутину все же нужно разбавить. Маршрут от работы до дома следует разбавлять.

Можно посещать тренировки, ходить на курсы, просто прогуливаться по парку, дышать свежим воздухом. На психологическом состоянии это отразится наилучшим образом.

**Пересмотреть свое питание**

Оно часто игнорируется, упускается из виду, но вместе с тем оно играет важную роль. Следует обратить внимание на продукты, которые поднимают настроение.

К таковым относятся цитрусовые, плоды шиповник, смородины и малины. Также можно есть в небольших количествах темный шоколад, включать в рацион банан и манго.

**Двигаться**

И делать это нужно не только во время пеших прогулок и тренировок. Не стоит сидеть на работе весь день, обязательно нужно вставать, ходить по лестнице, по коридору.

Также стоит заниматься уборкой дома, делать различные упражнения, как появляется минутка. Все это позволит оставаться в тонусе.

Хандра не даст о себе знать после применения приведенных методов. Она обойдет стороной столь активного и подвижного человека.