

## **Физическая активность в борьбе с депрессией**

Перед тем, как бороться с депрессией, стоит пересмотреть свой образ жизни. В холодное время года особенно приятно провести весь день перед диваном, но это не повод ждать весенний день для того, чтобы убедить себя выйти на улицу. Свежий воздух так же необходим, как и свет. Потому физическая активность на природе только приветствуется. Если нехватка солнца ощущается в буквальном смысле на физическом уровне, можно походить в солярий. Такая альтернатива природному ультрафиолету также способна поднять настроение. Следует не забывать о том, что во время занятий спортом вырабатывается адреналин, приводящий организм в тонус. Так что физические нагрузки от депрессии являются одним из лучших лекарств, но делать зарядку нужно не эпизодически, а регулярно. В части света заменить солнце лампочками невозможно, но даже от яркого электрического освещения есть своя польза, равно как и от иных цветowych пятен на фоне осенней унылости. Таковыми могут стать такие мелочи, как яркая кружка для чая или зон, дарящий положительные эмоции. Получать их следует как можно чаще и любыми нравящимися способами, будь то чтение интересного журнала или книги, общение с друзьями или просмотр хорошего фильма. Перед тем, как бороться с депрессией, стоит пересмотреть свой образ жизни. В холодное время года особенно приятно провести весь день перед диваном, но это не повод ждать весенний день для того, чтобы убедить себя выйти на улицу. Свежий воздух так же необходим, как и свет. Потому физическая активность на природе только приветствуется. Если нехватка солнца ощущается в буквальном смысле на физическом уровне, можно походить в солярий. Такая альтернатива природному ультрафиолету также способна поднять настроение. Следует не забывать о том, что во время занятий спортом вырабатывается адреналин, приводящий организм в тонус. Так что физические нагрузки от депрессии являются одним из лучших лекарств, но делать зарядку нужно не эпизодически, а регулярно. В части света заменить солнце лампочками невозможно, но даже от яркого электрического освещения есть своя польза, равно как и от иных цветowych пятен на фоне осенней унылости. Таковыми могут стать такие мелочи, как яркая кружка для чая или зон, дарящий положительные эмоции. Получать их следует как можно чаще и любыми нравящимися способами, будь то чтение интересного журнала или книги, общение с друзьями или просмотр хорошего фильма.