



Чтобы преодолеть сезонный приступ осенней депрессии, психологи рекомендуют людям получать яркие эмоции, активно заниматься спортом, есть здоровую пищу и, конечно же, заниматься сексом. Подобное лечение пропагандирует руководитель Центра поведенческой неврологии Института мозга человека имени Бехтеревой, профессор **Леонид Чутко**

Врач поясняет, осенью всегда обостряются нервно-психические расстройства. Это происходит по многим причинам, которые, объединяясь, наносят урон психике.

"Выход из отпуска это всегда стресс. Дети, которые выспались, бездельничали на каникулах, теперь пошли в школу. Родители приходят к врачам и психологам с жалобами на раздражительность детей, тревожность и т.д.", - рассказывает **Леонид Чутко**.

Чтобы победить тревожность и стресс, используйте правило четырех Ф. Пища - (food) – старайтесь в этот период регулярно есть, балуя себя теми блюдами, которые вы любите. Второе Ф – это движение (feed) – необходимо заниматься физкультурой, ходить в спортзал или бассейн. Битва (fight), – это третье Ф, внесите в свой быт яркие эмоции, пусть жизнь будет наполнена смыслом. Ищите и достигайте цели, боритесь! А последний пункт программы по профилактике осенней хандры, по мнению психотерапевта - это занятие сексом. Все люди разные, и не все зависит от нашего выбора. Например, чтобы перестать нервничать, встречаясь с неприятными или грубыми людьми, Чутко советует представить их находящимися в клетке зоопарка. Уменьшить тревожность и успокоиться можно попробовать следующим способом: представьте, что вы опускаете правую руку в емкость, наполненную теплой водой. Эта методика поможет переключить внимание и отвлечься от неприятных переживаний.