

«Что такое весеннее обострение?»

Чувствительные люди особенно тяжело переживают этот период. С точки зрения медицины здесь две главные причины. В течение зимы наша пища не была богата витаминами. К этому прибавляются сезонные перепады в атмосфере, когда зима борется с весной, скачки давления — все это оказывает дестабилизирующее влияние на организм. В этот момент обостряются старые обиды, какие-то неприятные воспоминания, человек становится менее сдержанным, у него снижается самоконтроль. И тогда человек может начать говорить грубые вещи, хотя раньше подобного поведения за ним не замечалось.

Чтобы пережить этот сезон без потрясений, стоит работать над собой и проводить сезонную психогигиену.

Это как на дорогах — есть же опасные участки на пути, крутые повороты. Так и человеку надо знать, что март-апрель — это опасный участок, организм может занести на повороте.

Советую следить за жизненным тонусом, учиться управлять эмоциями, притормаживать в определенные периоды, больше отдыхать. Опытные люди уже инстинктивно настраиваются и готовят психику к тому, что организм проходит нестабильный период.

И тогда вы научитесь брать позитив от всего, что приносит весна, это же прекрасное время года. Ну и не забывайте — даже если чувствуете нестабильность, нужно немного потерпеть, в мае от зелени и теплого воздуха станет легче.

Также на душевное равновесие влияет увеличение светового дня, повышение солнечной активности и авитаминоз. Необходимо насыщать организм витаминами, принимать профилактические меры, соблюдать правильный режим и вести здоровый образ жизни.

Весной нашему любимому телу очень нужна забота

- Но самое большое значение в успешности терапии имеют спокойная домашняя атмосфера и безусловная любовь близких. С этого стоит начать любое лечение!
- Также в самом начале весны необходим сбалансированный режим дня. В одно время просыпаться и засыпать, кушать и ходить на прогулку с близкими и любимыми людьми...
- Также не обойтись без продуктов-антидепрессантов, которые улучшают иммунитет и повышают настроение. Это свежее выжатые соки, только не забудь развести их водой, а также полезные сладости: сушеные фрукты, натуральный мед, пастила.

Замечайте весну

- **Одевайтесь по погоде.**

После зимних холодов многие люди по инерции до мая месяца ходят в теплой одежде. Порадуйте себя, оденьтесь легче. 0, -1С – отличный повод надеть демисезонное пальто или куртку, сменить обувь. Вы удивитесь, какое облегчение приносит возможность снять зимние доспехи :).

- **Впустите весну в дом.**

Чаще открывайте окна и проветривайте помещение. Очень радуют живые цветы, они, как вестник лета, добавляют радости. Пусть у вас на глазах расцветают, листочки распускаются раньше, чем на улице.

Рождайте новые идеи.

- **Спросите себя, что мне важно сделать нового,**

интересного в работе, в отношениях, в жизни вообще? Чего хотите именно вы, как личность?

- **Проявите творчество.**

Заведите специальный блокнот и записывайте туда даже самые бредовые и банальные на первый взгляд идеи. Обдумывайте их, смотрите, как их можно использовать, превращайте в цели.

- **Составьте список желаний, мечт и целей.**

Чего вы давно хотите, но никак не приступите к реализации? Сейчас самое время начать.

- **Составьте список, заветных и не очень желаний.**

Разделите его на три раздела.

Маленькие желания, которые можно реализовать легко и быстро прямо сейчас.

Средние – желания, для воплощения которых требуется большее время.

И большие, можно сказать, заветные желания и цели – это многоходовки.

Повесьте список на холодильник, чтоб всегда был перед глазами. Каждый день реализуйте хотя бы одно маленькое желание и совершайте шаги к воплощению средних и больших. От этих действий получайте удовлетворение и удовольствие. Прилив жизненных сил гарантирован.

