**Як подолати осінню депресію: їжа, вправи та сміх**

Ви відчуваєте себе роздратованим, у поганому настрої та втомленим? Легко сердитесь чи засмучуєтесь, не можете сфокусуватися на роботі та маєте проблеми із засинанням? Осіння погода, відсутність сонця, напружений графік роботи, неправильне харчування та низька фізична активність можуть стати причиною стресу та зменшити відчуття радості життя.

***Хімічні регулятори настрою, харчова поведінка і стрес***



Хімічні речовини мозку та гормони надниркових залоз, потрапляючи у кровообіг, впливають на наше самопочуття та настрій. Під час стресу, ці хімічні речовини вивільняються безперервно, що може заважати організму справлятися зі стресом.

Їх називають медіаторами, тобто посередниками, оскільки вони створюють відчуття щастя, впливають на жвавість розуму та спокій. Нестача цих хімічних речовин може призвести до депресії, дратівливості, неспокою, безсоння і надмірного апетиту.

Медіатори частково можуть отримуватись з їжею, яку ми їмо. Тому кілька простих змін у харчуванні сприятимуть підвищенню їх рівня природнім шляхом і покращуватимуть реакцію організму на стрес, протидіючи його негативному впливу на наше здоров'я та настрій.

Їжа може впливати на протікання стресу. Коли ми знаходимося у стані стресу, ми нерідко пропускаємо прийоми їжі або збільшуємо вживання висококалорійних продуктів.

Однак регулярне неправильне харчування під впливом стресу може привести до небажаного збільшення ваги і погіршення стану здоров'я в довгостроковій перспективі.

***Харчові борці зі стресом***

Збалансоване харчування містить багату поживними речовинами їжу, в тому числі складні вуглеводи, білки і жири, які є повільним та тривалим паливом для хімічних речовин мозку протягом дня і є ідеальним способом зберегти наше тіло в рівновазі під час стресових періодів.

* ***Складні вуглеводи***

     Вживаючи їх в їжу, ви збільшуєте кількість серотоніну в мозку. Серотонін є потужним медіатором, що підвищує настрій, заспокоює і допомагає заснути.

     Харчові джерела: фрукти (фініки, банани, сливи, інжир), овочі (томати - свіжі і консервовані), цільні зерна, чорний шоколад.

     Примітка:

* Банани містять речовину харман, яка покращує настрій.
* Кориця та помідори - 5-гідроксітриптамін, яка знімає напругу та неспокій.
* Цибуля - знімає біль та жар завдяки ефірній олії алікіну.
* Гострий перець завдяки речовині, яка викликає "пожежу" в роті, сприяє утворенню опійподібних речовин.

А от прості цукри, які містяться у цукерках, сиропах, цукрі, алкоголі, можуть викликати швидке підвищення рівня цукру в крові, який може допомогти вам почуватися краще на короткий час, але згодом може сприяти швидкому падінню енергії і посилити відчуття голоду.

 · ***Білки***

Продукти харчування, багаті білком, уповільнюють швидкість, з якою цукор надходить у кров і підтримують рівень цукру в крові на певному, безпечному для здоров'я, рівні. Білкова їжа дає відчуття ситості, що зменшує ймовірність вживання висококалорійних солодких закусок.

Харчові джерела: молочні продукти (сир, молоко, йогурт), яйця, риба, м'ясо, бобові (квасоля, горох та чечевиця), арахісове масло, птиця і соєвий сир тофу.

Примітка: твердий сир (особливо сорту Рокфор) містить амінокислоти тирамін та триптамін, які покращують настрій.

* · ***Жири***

Корисні для здоров'я жири (ті, які містять омега-6 і омега-3 жирні кислоти) можуть бути отримані лише з їжею, тобто вони не утворюються у нашому організмі.

Ці жири відновлюють оболонки (мембрани) всіх клітин нашого тіла, що проявляється у кращому функціонуванні клітин: надходженню поживних речовин у клітини та утилізації відпрацьованих відходів із клітин.

Дослідження показують, що дари моря, такі як оселедець, скумбрія, лосось та інша жирна риба містять омега-3 жирні кислоти, які допомагають полегшити легку депресію.

Харчові джерела: жирна риба (оселедець, лосось, сардини, тунець), горіхи (мигдаль, волоські), олії (рапсова, лляна, конопляна, соєва), і насіння (льону, гарбуза).

* · ***Вітаміни групи В***

Вітаміни цієї групи підтримують збалансовану роботу всієї нервової системи і наднирників, в яких утворюються гормони кортизол та адреналін, і мають важливе значення для виробництва енергії і підтримки імунної системи, яка першою ж страждає в умовах стресу.

Вітаміни групи В також допомагають підтримувати нормальний рівень цукру в крові, який може зростати через стрес.

Харчові джерела: пивні дріжджі, печінка, соя, броколлі, бобові, свіже м'ясо, необроблені зерна, чечевиця, лосось, кукурудза, горіхи, насіння соняшнику, яйця і цитрусові.

* · ***Вітамін С***

Вітамін С є антиоксидантом, який запобігає окисленню молекул від агресивних вільних радикалів. Більшість людей знає, що вітамін С сприяє підвищенню імунітету, але він також призводить до зниження артеріального тиску і зменшує фактичні симптоми стресу, оскільки знижує рівень гормону кортизолу (гормону стресу).

Харчові джерела: шипшина, квашена капуста, смородина (заморожена, сушена та перетерта з цукром), цитрусові, зелені листові овочі (петрушка, кріп), броколлі, манго, червоний і зелений перці.

* · ***Магній***

Цей мінерал допомагає при м'язевій релаксації і регулюванні серцевого ритму. Присутність магнію в раціоні допомагає лікувати безсоння і занепокоєння - два основні прояви стресу.

Харчові джерела: молочні продукти, м'ясо, яйця, риба, морепродукти, зелені листові овочі, горіхи, соєвий сир тофу, хліб із цільного зерна.

***Детальніші  рекомендації:***

Їжте невеликими порціями і вживайте їжу, багату на білок, щоб підтримувати стабільний рівень цукру в крові.

Максимально урізноманітнюйте їжу - у кожній групі продуктів є свої власні унікальні поживні речовини.

Уникайте їжі з надзвичайно низьким вмістом жирів, тому що жири необхідні для боротьби з депресією.

Обов'язково снідайте - пропускаючи цей важливий прийом їжі ви можете імпульсивно перекушувати висококалорійними солодощами.

Уникайте наступних продуктів: штучних підсолоджувачів, переробленої/рафінованої їжі, добавок/консервантів, алкоголю, нікотину, цукру.

Вони не містять корисних речовин, а деякі з них, такі як алкоголь, цукор є джерелом порожніх калорій. Ці речовини стимулюють серцевий ритм, впливають на настрій, поведінку, а деякі - на утворення певних хімічних сполук у мозку, що може призвести до залежності (алкоголь, нікотин).

Речовини, що містяться у деяких видах готової їжі, зокрема, м'ясних продуктах, часто є токсичними, і є додатковим стресом для організму. Уникнути цього можна, вживаючи натуральні продукти.

***Вправи, свіже повітря та сміх додадуть вам позитивного настрою***



Фізична активність поліпшує фізичне і психічне здоров'я. Намагайтеся щодня, принаймні 30 хвилин (ще краще більше) рухатись, бажано на свіжому повітрі; використовуйте обідню перерву для прогулянок.

Якщо вас непокоїть безсоння, краще за все фізичні вправи здійснювати вранці і протягом дня, а не ввечері. Занадто висока фізична активність перед сном може збільшити швидкість вашого обміну речовин і ускладнити засинання.

Аеробні, дихальні вправи  (з використанням діафрагмальної дихальної техніки) протягом декількох тижнів можуть призвести до зменшення утворення гормонів стресу та збільшити - так звані "гормони щастя" - ендорфіни.

Основоположник вчення про стрес Ганс Сельє казав, що при психологічних перевантаженнях стрес однаково успішно знімається як адекватною фізичною роботою, так і позитивними емоціями, оскільки в обох випадках у залозах внутрішньої секреції виробляються речовини - антистресори.

У людини, яка сміється, зменшується викид у кров "гормонів стресу" - кортизолу та адреналіну, та стимулюється виділення ендорфінів, що викликають відчуття радості та задоволення.

Виявляється, що не лише радість викликає усмішку, але і усмішка рефлекторно стимулює вироблення організмом ендорфінів - "гормонів щастя", які є природним захистом організму від депресії та поганого настрою.

Існує навіть така наука, яка займається вивченням впливу сміху на організм людини - **геотологія,** яка довела, що 5 хвилин сміху заміняють 40 хвилин відпочинку.