



## Из-за чего возникает зимняя хандря?

Отчасти. Новогодние каникулы и правда довольно большие, но даже несмотря на это они тоже заключают в себе “засаду”, потому что они связаны с Новогодними праздниками, а это очень активные, яркие и эмоциональные события. Люди часто много путешествуют, ходят друг к другу в гости, либо отмечают шумно и с тяжелым, обильным столом. Есть такая примета: “После праздников надо еще отдыхать”. Вроде бы это досуг, такой желанный и приятный, переключающий нас от ежедневной рутины, но в то же время наш организм всё равно устает, перенасыщается впечатлениями и бессонными ночами. Смешается режим дня, что не влияет благотворно на биологические ритмы. И конечно, когда мы опятьходим в школу, нужно снова вставать рано – для этого, соответственно, нужна адаптация к новому режиму. Из-за этого мы можем чувствовать сонливость, апатию, которые являются основными симптомами зимней хандры.

У подобной хандры разные причины. Можно среди них назвать сезонные особенности зимнего периода, когда мы видим, что вся природа спит, ничего не распускается, не цветет. Также суровые зимние условия, ведут к снижению жизненной активности, они как бы говорят нам, что нужно направить всю энергию на сохранение тепла, жизни. Людям стоит себе позволить быть экологичными, разрешить себе это снижение активности и продуктивности, понимая, что это необходимо.

Еще одной причиной мы можем назвать середину учебного года. Мы уже полгода учимся, а учеба – это, конечно, тяжелый труд. Также стоит отметить достаточно жесткий режим: нужно рано вставать, делать множество школьных заданий, еще у многих дополнительная школьная активность, кружки.

## Но ведь есть зимние каникулы. Неужели они не помогают?

