

## **Весенняя депрессия и как с ней бороться**



Весна наступает неотвратимо. Всё ярче и ярче светит солнце, согревая нас волшебным теплом. Природа просыпается после зимнего сна. Тело и душа испытывают прилив сил и энергии. Даже весенняя слякоть и сырость не портят нам настроение.

К сожалению, определенная категория людей с этим не согласится. Для них весна – время неприятных, а порой тяжелых испытаний, потому что в этот период над ними берет верх болезни. Не стоит забывать о коварных заболеваниях, которые имеют тенденцию обостряться именно в это романтическое время года.

Часто это состояние приписывают весеннему гиповитаминозу, принимают огромное количество витаминных препаратов, но самочувствие улучшается только при смене сезона.

Люди с чересчур приподнятым настроением реже вызывают тревогу. Они в это время года испытывают необычайный душевный подъем, прилив сил и эмоций, пребывают в состоянии эйфории, но затем веселость сменяется вспышками гнева и раздражительности.

Все эти состояния могут быть выражены в различной степени: от легкой, приносящей незначительный дискомфорт, до тяжелых форм, существенно нарушающих нормальный ход жизни и выполнение самых насущных задач.

**Весенняя депрессия** – это стрессовое состояние организма, при котором снижается работоспособность, появляется плохое настроение, грусть, и все это сопровождается повышенной утомляемостью.

### **От чего зависит сезонность обострений?**

Есть несколько причин этому:

- 1) за долгую зиму исчерпываются резервы нашего организма, к этому времени дары природы теряют свою энергетическую ценность;
- 2) зимой мало бываем на воздухе, зимняя гиподинамия;
- 3) усиление солнечной радиации;
- 4) резкие колебания атмосферного давления;
- 5) переохлаждения организма – при резких колебаниях или сменах температуры;
- 6) весенний авитаминоз;
- 7) понижение иммунитета.

Даже специалисты пока не нашли окончательного и однозначного ответа на вопрос, почему именно весной нас посещает хандра, уныние и депрессии. Врачи считают, что такие сезонные обострения начинаются в возрасте 20-30 лет, причем у женщин в 2-3 раза чаще, чем у мужчин.

Медики предполагают, что в основе весенних обострений и расстройств лежат колебания освещенности. Солнечный свет непосредственно влияет на наше самочувствие: он вызывает нервные импульсы, идущие от сетчатки глаз к гипоталамусу, а гипоталамус, в свою очередь, участвует в регуляции настроения, сна, аппетита и уровня гормонов. Но если эти перепады освещенности резкие (как весной), то организм не успевает к ним подготовиться.

Иные же специалисты считают, что нервные весенние обострения – результат особенностей характера, психотипа, а также состояния нервной системы.

### **Что делать?**

В весенних обострениях, несмотря на дискомфорт и страдания, есть один замечательный положительный момент! Зная об их приближении, вы можете к ним подготовиться заранее. При правильно подобранных мерах их проявления можно значительно уменьшить или даже избежать.

В данном случае стоит заблаговременно вспомнить о рекомендациях врача и начать строго их придерживаться (диета, режим труда и отдыха, прием лекарственных препаратов).

### **Рекомендации и полезные советы:**

- Постарайтесь максимально увеличить пребывание на свежем воздухе, желательно в сочетании с физической активностью.
- Питание должно быть полноценным и соответствовать потребностям вашего организма. Рекомендуется сделать акцент на растительную пищу, но исключение мяса из рациона может принести вред. Прежде чем соблюдать пост, проконсультируйтесь с врачом. Замечательный продукт для восполнения необходимых весной питательных веществ – пророщенные злаки.
- В ряде случаев возможен лечебный эффект при смене, пусть даже временной, климата и часового пояса.
- Не берите на свои плечи груз, который вам трудно нести. Избегайте физического и особенно умственного переутомления. Срывы и расстройства чаще всего встречаются у людей, имеющих физические, психоэмоциональные и интеллектуальные перегрузки.
- Контролируйте свои эмоции и настроение.
- При весенней депрессии попробуйте заранее, не дожидаясь её начала, создать себе период эмоционального и физического покоя.
- При избытке эмоций и энергии заранее найдите им достойное применение. Предпочтение отдается занятиям с повышенной физической активностью, но искусство, ремесла и прочие увлечения тоже пойдут на пользу.

### **Боритесь с хандрой беспощадно!**

- Утром становитесь под контрастный душ, потом включайте любимую музыку и делаете упражнения или просто танцуйте. Встаньте перед зеркалом и растяните губы в улыбке. Улыбайтесь себе до тех пор, пока вам самим не станет смешно. Это упражнение очень помогает – проверено!!! Старайтесь одеваться в светлые или (если позволяет профессиональная этика) разноцветные наряды. Ешьте цветные фрукты и овощи из разноцветной, яркой посуды! Старайтесь ходить пешком.
- Во время еды побалуйте себя сладеньким - одного банана или дольки чёрного шоколада достаточно, чтобы вернуть хорошее расположение духа: ведь в этих продуктах содержится натуральный антидепрессант - триптофан.
- Старайтесь, чтобы ваше рабочее место было, по возможности, хорошо освещено – сумеречная темнота действует на нервную систему угнетающе.