

Весна – пора любви... и депрессии!

Человек никогда не бывает так несчастен, как ему кажется, или так счастлив, как ему хочется.

Ларошфуко



Вы почти не найдете людей, которые с нетерпением ждут серых осенних дней и длинных зимних вечеров. Большинство людей лучше себя чувствуют летом, когда солнечно и тепло. Мы больше времени проводим на улице, с удовольствием занимаемся спортом и меньше едим. Но для некоторых людей переход лета в зиму - гораздо больше, чем легкое разочарование. Для этих людей изменение времени года характеризуется изменением поведения личности - от счастливого и расслабленного состояния до депрессии и напряжения. По утрам требуется огромное усилие

для того, чтобы встать с кровати, еда (особенно углеводы) становится основным развлечением, депрессия постоянно нарастает и раздражение достигает пика. Когда они уже начинают думать, что жизнь не имеет смысла, наступает весна и жизнь становится прекрасной. Еще десять лет назад люди, страдающие от этой сезонной смены настроения, не имели понятия о том, что происходит с ними. Норман Розенталь, автор книги «Сезонная работа мозга», установил связь между короткими зимними днями с долгими длинными ночами и перепадами настроения вплоть до депрессии. Он и его коллеги начали изучение этого феномена и дали ему название сезонная депрессия. О ней и пойдет речь.

В чем причина сезонной депрессии?

Причины сезонной депрессии до конца не изучены. Одна из теорий заключается в нарушении «биологических часов». Другая теория состоит в том, что увеличивается выделение гормона мелатонина, ответственного за плохое настроение и уменьшение энергии.

Как предотвратить сезонную депрессию?

Наслаждайтесь утрением светом.

Получайте как можно больше дневного света в период между 6:00 и 8:00 утра. Это и ранний подъем, и утренние прогулки. Люди, которые работают дома или дорога на работу у них занимает немного времени, получают очень мало или совсем не получают света в утренние часы. И большинство людей не знают о том, что свет дома или яркий свет в офисе составляют только одну десятую интенсивности естественного света, даже в пасмурный день.

Регулярно выполняйте физические упражнения.

Специальные исследования по влиянию физических упражнений на сезонную депрессию не проводились, но такие упражнения точно никогда не повредят.

Наслаждайтесь солнцем.

Некоторые люди живут в домах, расположенных так, что в них темно в любое время, поэтому постарайтесь не закрывать окна шторами и жалюзи в течение дня. Если у вас нет противопоказаний (проконсультируйтесь с врачом) сходите несколько раз в солярий. «Искусственное солнце» может вернуть вам тонус и хорошее настроение.

Расслабляйтесь.

Сядьте в кресло, включите легкую спокойную релаксирующую музыку, послушайте ее минут 20-30, отдохните.

Больше спите.

Весной просто необходимо позволять себе поспать подольше. Пришли домой после работы - позвольте себе минут сорок - час поспать или просто полежать. Особенно важно ложиться спать и вставать утром в одно и то же время.

Рационализируйте питание.

Пища, особенно весной, должна быть не столько калорийной, сколько богатой витаминами. Сейчас круглогодично доступны свежие овощи, зелень. Неплохо бы, конечно, попить витамины. В аптечной сети представлен большой выбор витаминных комплексов, но какой необходим именно вам лучше проконсультироваться у врача. Если пить витамины систематически, хотя бы две-три недели, а не от случая к случаю, уровень переутомления снизится. Ешьте пищу, содержащую аминокислоту триптофан. Триптофан способствует образованию серотонина, который может улучшить ваше состояние. К пище, содержащей триптофан, относятся мясо индейки, молоко и яичные белки. Ограничьте употребление алкоголя и кофе.

Не конфликтуйте.

Не надо никому доказывать свою точку зрения, особенно по несущественным для вас вопросам, которые не угрожают вашей безопасности, экономическому и социальному состоянию.

Боритесь с трудоголизмом.

Многие сейчас живут одной работой. На работе эти люди разговаривают только о работе, дома - только о работе, все межличностные контакты у таких людей находятся только внутри корпорации. Такой ритм жизни стимулирует чрезмерную выработку адреналина. Вы «подсаживаетесь» на этот ритм, и, когда вы выпадаете из этой гонки, вам кажется, что жизнь стала пустой, неинтересной, скучной. Как только речь заходит об очередном отпуске, «корпоративных» людей охватывает страх: «Как это я две недели не буду ходить на работу, без меня же не справятся, да и я просто сойду с ума от безделья!». Как только у вас появятся такие мысли, надо силой «выдергивать» себя из своего кабинета и уезжать в отпуск или, для начала, хотя бы за город на выходные... Нужно найти баланс отдыха и работы, иначе возрастает риск переутомления.

Будьте здоровы!