Разукрасьте сплин красками

Актуально. Психолог советует, как бороться с осенней депрессией

СВЕТЛАНА **СЛАВИНА**



Посмотрите в окно и опишите одним словом то, что вы там видите. Темень. Серость. Непогода. А теперь – своё настроение. Грусть. Апатия. Вялость. Знакомо? Давайте поговорим об этом с нашей постоянной ведущей рубрики, клиническим психологом, специалистом по когнитивно-поведенческой терапии, преподавателем Озёрского технического колледжа Аленой ЗЕМЛЯНСКОЙ (https://vk.com/id418515367).



Настроение так себе

– Несмотря на то, что по календарю уже наступила зима и близится праздничное новогодье, настроение так себе. В основном из-за серости за окном, отсутствия снега, короткого светового дня...

– Так и есть. Большинство из нас в это время испытывает так называемую «осеннюю депрессию» – угнетение психоэмоционального состояния, которое характерно для большинства людей, жизнь которых проходит размеренно. Серые краски после яркого лета способны пробудить в человеке негативные эмоции, что и приводит к глубокой хандре. Однако сам термин «осенняя депрессия» предполагает под собой некое психологическое отклонение, а не просто плохое настроение. Стоит отметить, что данное заболевание может возникать в любое время года, независимо от сезонных факторов. Но чаще всего депрессия появляется именно осенью, благодаря чему и получила свое название.

– Неужели мы так зависимы от погодных условий и ярких красок?

– Конечно. Физиологические изменения связаны с погодными условиями. Заметное сокращение продолжительности светового дня, дожди и пасмурная погода провоцируют угнетенное состояние и тянут за собой вялость, апатию, грустные мысли и потерю настроения. С уменьшением солнечных дней значительно увеличивается выработка меланина. Именно этот гормон приводит к расстройствам и появлению осенней депрессии. Также учёные выяснили, что меланин активно выделяется ночью, а днём его выработка сокращается. Можно сделать вывод, что сокращение светового дня непосредственно влияет на настроение человека.

– Стоит, наверное, учитывать и психологический аспект? Ведь осень – то время, которое завершает годовой цикл. Человек старается переосмыслить свои поступки, оценить, что же удалось достигнуть за конкретный промежуток времени...

– Конечно. И подводя определённые итоги, человек отмечает, что далеко не все планы сбываются и реализовываются в полной мере. Кому-то так и не удалось отдохнуть либо в желаемом месте, либо вообще. Кто-то пережил трагические события... Кто-то не достиг желаемого результата в работе... Ведь это время отчётов, проверок и планирования новых проектов. Постоянное нервное напряжение и усталость – это худшие спутники в холодное время года. Всё это не лучшим образом сказывается на моральном состоянии.

– В это время и иммунитет может дать сбой...

– Абсолютно верно. Понижение температуры провоцирует развитие разнообразных инфекционных заболеваний. Из-за отсутствия витаминов значительно снижается иммунитет, что приводит к появлению простуд и прочих недугов. Общеизвестно, что осенью обостряются и хронические заболевания. Соответственно, всё это негативно влияет на психику человека.

Как пришла, так и ушла

– Каковы основные симптомы этого заболевания?

– Это в первую очередь психологические проявления: обидчивость, тоска, апатия ко всему, нежелание общаться с людьми, повышенная раздражительность. Заметны и физические признаки: полный отказ от активного способа жизни, хроническая усталость, потеря аппетита, нарушение сна, постоянное желание поспать, боли в разных частях тела, мышечные спазмы.

– И сколько может продлиться такое состояние? До первых солнечных лучей?

– Не всё так просто. Осенняя хандра может проявляться на протяжении длительного периода времени. Причём пропасть, так же, как и возникнуть, она может без особых причин. Но в некоторых тяжёлых случаях без вмешательства врачей и медикаментозных средств просто не обойтись. Иначе депрессия может перейти в более тяжёлую форму. Главными симптомами такого течения является полный отказ от еды, разговоры о смерти и нежелание возвращаться в реальность. Такие изменения уже говорят о том, что человек не в состоянии сам справиться со своей проблемой. В таких случаях нужно сразу же обращаться к специалисту. Даже если сам больной не хочет идти к врачу, как это часто бывает, близкие люди обязательно должны позаботиться об этом.

– А какие люди более склонны к осенней депрессии: молодые, пожилые, люди физического или умственного труда?

– От депрессии страдают и молодые, и пожилые люди. Молодёжь сталкивается с сезонными колебаниями настроения из-за гормональной перестройки и процессов социальной адаптации, а пожилые попадают в группу риска из-за сниженной физической активности и также, увы, от чувства одиночества. Что касается профессиональной деятельности, от «осенней тоски» страдают те, чья работа связана с высокой ответственностью, эмоциональной нагрузкой или требует постоянного нахождения в помещении. К сезонной депрессии предрасположены тревожные, мнительные, склонные к самоанализу люди, а также люди с повышенной метеочувствительностью, для которых любое атмосферное явление может стать триггером изменения настроения и самочувствия.

– Понятно, что тяжёлое течение депрессии требует вмешательства квалифицированных специалистов... А в остальных случаях есть способы самостоятельного преодоления осенней депрессии?

– Есть. Несложные рекомендации помогут преодолеть эти неприятные симптомы. Впустите в свою жизнь краски лета: большую корзину апельсинов, зелень цветов на подоконнике, яркие шторы, цветную одежду... Есть возможность – поезжайте к морю! Внесите изменения в обыденность: сделайте небольшой ремонт в квартире, купите что-то новое для интерьера, для себя...

Наполняйте свой день разнообразием: прогулки, общение, бассейн, книги, хобби, в конце концов – парикмахерская или косметический салон... Запишитесь в тренажёрный зал – вдруг понравится. Или на мастер класс по рисованию, плетению корзин, кулинарии.

Откажитесь от вредной еды, употребляйте больше фруктов и овощей. Питание, богатое антиоксидантами, витаминами группы В, магнием и омега-3 жирными кислотами, способствует нормализации выработки серотонина. Особенно полезны цельнозерновые продукты, орехи, семечки, жирная рыба, бобовые, тёмный шоколад, ягоды и зелёные овощи. Обязательно принимайте витаминные комплексы.

– Многие любят до утра смотреть сериалы или сидеть в интернете...

– Откажитесь от ночных просмотров телевизора и долгих посиделок за компьютером. А если приходится работать ночью, хорошо освещайте помещение. Режим дня поможет синхронизировать внутренние биологические часы и стабилизировать настроение, поэтому старайтесь ложиться, вставать, принимать пищу в одно и то же время.

Вместо пустого времяпрепровождения у телевизора или компьютера навестите друзей, организуйте встречу с одноклассниками, постарайтесь окружить себя приятными людьми.

Для создания ощущения стабильности обязательно планируйте задачи, встречи, поездки. Это даёт ощущение контроля над собственной жизнью, что помогает снизить тревожность и улучшить эмоциональное состояние, а выполнение запланированных дел, даже самых мелких, создаёт чувство удовлетворения и повышает самооценку

– А если все ваши рекомендации окажутся бесполезными, потому что человек не найдёт в себе сил ими воспользоваться? Ведь может же такое случиться?

– Если ваше эмоциональное состояние через несколько дней или недель всё же возвращается в норму, вы чувствуете, что можете контролировать своё настроение и у вас есть желание и силы применять полезные советы, то ваша сезонная хандра скоро пройдёт. Но если симптомы имеют затяжной характер и вы чувствуете, что депрессивное настроение ухудшает вашу жизнь, вызывает длительное состояние подавленности или сопровождается тревогой, чувством вины, безнадежности, суицидальными мыслями –немедленно обратитесь к специалисту: психологу, психотерапевту или врачу-психиатру. Важно не откладывать визит, так как ранняя помощь может значительно облегчить состояние.