

Як побороти весняну депресію

Кожний шостий землянин страждає від сезонних розладів психіки. Більшість проблем виникає в осінньо-зимовий період, але депресія може розвиватися також із приходом весни, що спричинено зимовою дієтою з перевагою жирів і дефіцитом вітамінів, браком руху на свіжому повітрі, нестачею сонячного світла. Також на стан психічного здоров'я впливають перепади температури; кисневе голодування і гормональні перепади. Багато причин депресії лежать у фізіології людини.

Тетяна Іванова – практичний психолог: “Понятіе сезонної депресії доволі умовно, тому що здесь очень часто называют депрессию, например, то, что является элементарным авитаминозом, – у человека отсутствуют витамины, микроэлементы в организме. Однако если говорить, что это сезонное и так далее, вот тогда уже человек может взять себя в руки, свое негативное настроение с помощью определенных установок, с помощью определённых советов преодолеть самостоятельно”.

До депресії схильні люди усіх вікових груп, тому не можна цей стан легко передбачити та захиститися заздалегідь. Анастасії 17. Вона навчається в художньому коледжі. Взимку дівчина почала відчувати пригнічений стан, погане самопочуття, роздратованість. Короткі сірі дні й холод вплинули на її настрій не найкращим чином.

Анастасія Гребенюк – студентка: “Я сама не могла понять, почему у меня такое состояние, я не понимала, почему мне плохо. Вот когда меня, например, зовут гулять, – мне хочется и никуда никогда не выходит, как зона комфорта, из которой нужно выходить, но это очень тяжело”.

Фахівці кажуть, що необхідно розібратися в ситуації і проаналізувати причину виникнення хворобливого стану. Для того, щоб вийти із сезонної депресії, необхідно регулярно відпочивати, збільшити фізичну активність і збалансовано

харчуватися. А ще – спілкуватися з друзями та близькими.

Тетяна Іванова – практичний психолог: “[Помогут побороть депрессию] вітаміни, фізическая нагрузка, разгрузка емоциональной системы в виде хобби, в виде развлечений, в виде посещений каких-либо мест, это что кому подходит, смена обстановки, хоть на короткое время, – это все необходимо”.

Тому із багатьох варіантів, вибирайте те, що вам до вподоби. У пріоритеті повинне бути завдання зміни емоцій. Наша героїня Анастасія знайшла те, що допомагає насолоджуватися життям.

Анастасія Гребенюк – студентка: “Я обожаю рисовать воду, я, в принципе, когда мне плохо летом куда-то [еду]. Во-первых, это красиво, когда закат и ты сидишь один у реки и это очень круто, – и правда мне это помогает это”.

Складним є об’єктивізм: не впадати в крайнощі і не заганяти себе в ще гірший стан. Порадійте приходу весни, що так довго чекали: теплим дням, чудовому сонечку, відсутності важкого одягу на собі, та не забувайте про головне.

Анастасія Гребенюк – студентка: “И правда , я очень чувствую, как Бог, Он реально со мной и Он всегда мне помогает, потому что без Него мне намного было труднее”.

Якщо ви не входите до числа жертв весняних змін, можливо, вашим рідним і близьким необхідна допомога. Підтримайте їх. І разом смакуйте весною.

Ольга Груша – активіст у галузі громадського здоров’я: “Депрессия это постоянное чувство угнетения, постоянное, долговременное, это снижение физической активности, это необоснованное беспокойство, когда нет видимой причины. Иногда с ним сложно с ним трудно, но когда мы видим такого человека, мы просто должны понимать, что у него состояние депрессии. И в чём он нуждается? В помощи поддержке”.

Марія Михайляк, Альона Бугайова, Андрій Баніт, Миколаїв,

“Вісті надії”