

# ОСЕННЯЯ ДЕПРЕССИЯ



Когда в жизни отсутствуют эмоции, она становится похожей на черно-белый фильм, скучный и однообразный. Летом даже погода благоприятствует массе положительных эмоций и впечатлений - все вокруг цветет, жизнь бурлит - словом, природа жива и у людей тоже наблюдается душевный подъем. В такие моменты кажется, что жизнь будет

продолжаться вечно и никогда не закончится. Однако ближе к октябрю краски начинают заметно тускнеть, не прекращаются дожди, и настроение у всех начинает постепенно снижаться. С каждым утром становится все тяжелее просыпаться, возникает апатия, лень, нет желания идти на работу или заниматься активной деятельностью. В голову приходят мысли о бренности бытия, о смысле жизни. Осень и зима символично ассоциируется с окончанием жизненного цикла. И тогда может появиться осенняя депрессия. В России почти треть населения в той или иной степени страдает осенне-зимней депрессией.

## НЕДОСТАТОК СЕРОТОНИНА И ИЗБЫТОК МЕЛАТОНИНА

Физиологически осенняя депрессия вызвана сезонным сбоем на гормональном уровне. В осенне-зимний период световой день быстро укорачивается, становится меньше солнечного света и от его недостатка нарушается обмен мелатонина и серотонина. А это именно те гормоны, которые непосредственно связаны с нашим настроением. Серотонин можно назвать гормоном счастья, хорошего настроения и чувства уверенности. Но как только становится темно, этот замечательный гормон, предшественник мелатонина, преобразуется в гормон мелатонин. Природное снотворное помогает нам спать и пережить зиму. Так в природе животные впадают в спячку а не в депрессию и просыпаются только весной. Люди же бодрствуют круглый год и конечно же это не основание поддаваться хандре.



## СИМПТОМЫ ОСЕННЕЙ ДЕПРЕССИИ

- чувство вины; тоска; страх;
- повышенная утомляемость;
- повышенная эмоциональность;

- нарушения сна, бессонница;
- резкие перепады настроения;
- тяга к калорийной пище;

Некоторые из симптомов могут быть наиболее выраженными, другие - менее. Осенняя депрессия может быть легкой и тяжелой степени. С легкой формой можно успешно бороться самому, но в случае, если симптомы не проходят, а состояние усугубляется, необходимо прибегнуть к помощи специалистов. Человеку, страдающему осенней депрессией, трудно себя контролировать, в то время как именно отрицательные мысли и эмоции приводят к различным расстройствам.

### ГРУППА РИСКА



Осенне-зимняя депрессия в той или иной степени затрагивает население тех стран, в которых все реже светит солнце, и сокращается световой день. Одни люди переносят это легче, другие нуждаются в помощи медиков. Самым чувствительными оказываются женщины, которые по статистике более восприимчивы к такому гормональному сбою. В группу риска попадают недовольные жизнью и

с собой, тревожные, эмоциональные и замкнутые люди (вне зависимости от пола). Оптимисты любую погоду считают отличной. Считается, что склонность к сезонной депрессии передается по материнской линии.

### КАК ЖЕ СПРАВИТЬСЯ С ОСЕННЕЙ ДЕПРЕССИЕЙ?

Для того, чтобы вернуться к норме, нужна энергия, природным источником которой является солнечный свет. Осенью ощущается его дефицит, поэтому приходится искать замену. Рассмотрим некоторые доступные варианты, которые не требуют вложения больших денежных средств.

**Пожалуй, главное, на что стоит обратить внимание - питание.**



Употребляйте в пищу побольше фруктов и овощей, а также продукты, способствующие выработке серотонина - бананы, цитрусовые, финики, а также мясные и молочные продукты, богатые белком. Общеизвестным антидепрессантом является шоколад, съедайте в день небольшую плитку шоколада, но не увлекайтесь, т.к. чрезмерное его употребление может привести к ожирению. Также желательно

разнообразить рацион продуктами с витаминами группы С и В (ягоды и фрукты)

наших широт, злаки - гречка, овес, толокно). Так, грейпфрут способствует ослаблению депрессии, поднимает настроение

и трудоспособность. Желательно заменить чай и кофе настоями трав. Справиться с плохим настроением и придать силы помогают отвары из следующих трав: чабреца, мяты, липы, шиповника.



**Во время депрессии очень действенны физические нагрузки:** легкие



пробежки, прогулки, занятия в спортзале. Также расслабляюще действует на организм вода, поэтому нужно посещать бассейн, если это возможно. После бассейна Вы зарядитесь бодростью, кроме того, вода оказывает расслабляющее действие. Если у Вас нет возможности посещать бассейн, используйте контрастный душ.

**Необходимо как можно больше времени проводить**

**на свежем воздухе, на солнце.** Освещение дома и на работе нужно сделать более интенсивным. Ежедневно выписывайте себе «рецепт»: побыть под солнечными лучами минимум сколько-то минут в день. Если нет солнышка, то постоять под открытым небом. В дождь - под зонтиком. Посмотреть на зеленую хвою сосен и елей, на зеленый газон и т.п. Цветы для нашего подсознания тоже являются символами, связанными с солнечным летом.

**Отрегулируйте режим сон-бодрствование.** Спите не менее 8 часов ежедневно. Если Вы не выспались по каким-либо причинам, обязательно отоспитесь. Не лишним станет короткий дневной сон, который должен быть не более получаса.

Человеку, страдающему осенней депрессией, трудно себя контролировать, в то время как именно отрицательные мысли и эмоции приводят к различным расстройствам.

**Находите время для себя, а не только для работы!** Читайте хотя бы по двадцать минут ваши любимые книги. Выделите один день, забудьте про СМИ. В случае, если Вам трудно таким образом провести весь день, освободите хотя бы вечер. Занятия йогой или медитацией являются также прекрасным способом борьбы с депрессией. Окружите себя живыми растениями. Побольше ярких красок в эти короткие дни. Особенно помогает желтый и оранжевый цвет. Пусть это будут отдельные «пятна»: салфетки, полотенца, скатерти, занавески и





т.п. Отличная замена темным тонам. Согласитесь, что приятнее созерцать осеннюю слякоть, если на окнах висят яркие или светлые занавески, а не серо-зеленые. Заведите домашних животных, если их у вас не было. Смотрите комедии, общайтесь с теми, с кем Вам приятно общаться, шутите и смейтесь, ведь смех тормозит выработку гормонов стресса - адреналина и кортизона. Обязательно встречайтесь с друзьями и знакомыми; ходите на выставки, в театры.

Счастливики могут отправиться в путешествия в далекие страны. Табакокурение, алкоголизм, наркомания, являются причинами возникновения депрессии, поэтому не курите не употребляйте алкоголь, наркотики, все равно они внутренние проблемы не решают, а настроение становится только хуже.

### **КАК ВЕРНУТЬ ОЩУЩЕНИЕ СЧАСТЬЯ?**

Квалифицированный психолог может дать рекомендации по профилактике депрессии, которые помогли бы конкретному человеку. На консультации специалист проведет беседу, сделает психодиагностическое обследование и предложит советы и рекомендации. Но нельзя же всю жизнь зависеть от психолога.

Нужно научиться принимать и любить себя, свою жизнь и окружающих такой какой она есть, не зависеть от материальных благ. Здоровый образ мыслей, честность, искренность, открытое сердце помогут не бороться со стрессом, а справляться с ним и сохранять душевное равновесие. Именно мы являемся творцами своего собственного настроения, именно мы создаем эмоции и переживаем в течение жизни калейдоскоп впечатлений.



**МЫ САМИ СОЗДАЕМ СЕБЕ ИЛИ ДЕПРЕССИЮ**

**ИЛИ ПРАЗДНИК ЖИЗНИ!!!**

Автор: врач-методист ОМО ГБУЗ РБ БСМП г. Уфа К.А. Шарафутдинова