Автор: admin
21.08.2013 14:02 -

Депрессия в доме, зима за окном. Как согреть душу?

Дни все мрачнее, на улице все холоднее, просыпаться, чтобы спешить на работу, все тяжелее, и вообще все скучно и делать ничего не хочется. Возможно, это надвигается сезонная депрессия? Как эту напасть распознать и как с ней бороться?

Врачи не выделяют зимнюю депрессию, говоря о депрессии сезонной, а именно осенней. Но поскольку в настоящий момент смещается погода, биоритмы, меняется климат и условия жизни, то и депрессия может смещаться на позднюю осень, начало зимы. Состояние здоровья – и физическое, и психическое – зависит от сезонных изменений и биоритмов.

Депрессии способствуют следующие факторы:

Уменьшение светового дня. Человеку темно, мрачно и тяжело, а это влияет на настроение. Людям, как и растениям, для нормальной жизнедеятельности нужен свет;
Нехватка витаминов. Весной по этой причине тоже может случиться депрессия. Витамины и микроэлементы очень важны для нервной системы;
Ограничение подвижности. Зимой холодно, мы больше времени проводим в помещениях, меньше дышим свежим воздухом. Наши приятные воспоминания чаще всего связаны с теплым временем года, когда мы находим себе больше занятий и развлечений.

Тревожные сигналы

Насторожить должно плохое настроение, заторможенность мышления и движений, ухудшение или снижение аппетита, потеря веса. При сильной депрессии возможно также снижение температуры тела. Может быть и более-менее нормальное настроение, при котором возникает определенная заторможенность и плохой аппетит. Иногда болит желудок, сердце, что-то еще, однако врачи, обследовав пациента, говорят, что все нормально. А когда назначают антидепрессанты – человеку становится легче. По поводу депрессии к врачам чаще обращаются экстраверты (открытые и активные люди), чем интроверты (люди «в себе»), у них легче заметить проявления депрессии.

Кого допекает депрессия

Женщины склонны к депрессиям втрое чаще мужчин. Хандра часто донимает пенсионеров (нервная система стареет, идет переосмысление жизни, допекает

бедность и болезни), подростков (их нервная система еще не стойкая, они склонны делать трагедию из пустяков). У людей 25-30 лет возникновению депрессии способствует разочарование в работе, деньгах, личной жизни, и эти проблемы, в отличие от подросткового возраста, уже достаточно серьезные.

Посленовогодняя депрессия

И такое нередко бывает. Ведь праздники – это тоже своего рода стресс, хотя и приятный. Мы усилено готовимся, чтобы все прошло хорошо, делаем покупки, приглашаем гостей, готовим еду, постоянно находимся в заботах, а это истощает нервную систему, хоть из-за приподнятого настроения мы этого и не замечаем. А вот и праздник, которого мы так долго ждали, так быстро прошел. А если еще и что-то не удалось, если перепили или переели – остается неприятный осадок.

Когда же все праздники позади, наступает пустота: ну вот, погуляли, отпраздновали, а дальше что? Но не все так страшно. Нужно просто спокойнее относиться ко всему, не перенапрягать нервы, правильно рассчитывать средства, заботиться не столько о материальной стороне праздника, сколько об эмоциональном комфорте – провести его с приятными людьми в приятном месте, не перепивать и не переедать.

Чем спасаться

Чай от депрессии. Его разновидностей – десятки. Он на определенное время снимет симптомы депрессии, но на ее механизмы не повлияет и с депрессией не покончит.

Элеутерококк, женьшень. Они поднимают жизненный тонус, но годятся для симптомов не всякой депрессии – могут навредить, если плохое настроение сопровождается напряжением и тревожностью. Тогда они еще больше подхлестнут нервную систему и ухудшат состояние. А человек в депрессии не всегда может адекватно себя оценить.

Валерьянка, успокоительные сборы и настои. Иногда они просто не помогают. А человек, вместо того чтобы идти к врачу, повышает себе дозу. А зачем, когда не действует? Так усугубляется состояние, приобретается привыкание к препарату, пробуются другие – с тем же результатом, пока вообще все перестает помогать. И у врачей появляется проблема с подбором действенных лекарств.

Деприм, персен, другие рекламируемые антидепрессанты. Большинство таблеток против депрессии, которые есть в свободной продаже, – на основе обычного зверобоя.

Но, опять же, действует не на каждого и не всегда так, как нужно было бы.

Глицин, глицисед и подобное. Это аминокислота, регулирующая обмен веществ в организме и нервную систему, успокаивает, влияет на тонус сосудов, однако от депрессии как от болезни не помогает.

Есть натуральные «улучшители» настроения – бананы, шоколад, запах хвои, но их действие непродолжительно. В сущности все, чем мы привыкли пользоваться, от депрессии не спасает, лишь временно снимает симптомы. А чтобы ее вылечить, нужно обратиться к врачу, который определит механизм болезни и найдет способ решения проблемы.

Автор - **Валерия Гаража**
Источник