Автор: admin
25.07.2011 23:10 - Обновлено 29.10.2014 13:34

Как лечить стрессом «весеннюю депрессию»?

Учёные всего мира, да и не только учёные, но и простые люди, говорят, что синдром весенней депрессии встречается практически у каждого второго жителя планеты. Что же это такое, и с чем это едят, а, точнее, как с этим бороться?

I. Определяемся в понятиях.

Если к понятию «весенняя депрессия» подходить с теоретической точки зрения, то можно «сломать голову», углубляясь во все эти «дебри» психологии, психосознания и психосоматики… Здесь нам даже знаменитый Дейл Карнеги помочь не сможет, если мы сами во всём не разберёмся.

Банально, но факт, что каждый человек индивидуален и имеет уникальную поведенческую стратегию. Всякий индивидуум вырабатывает собственную манеру и характер жизнедеятельности, в том числе реакцию на внешние и внутренние раздражители, но зачастую, определённые глобальные явления влияют на большинство людей однотипно, разница только в степени восприятия этих явлений каждым отдельным человеком.

Так вот, **понятие весенней депрессии складывается из двух составляющих**: во-первых, это наше восприятие и реакция на перемену климата, смену формы одежды, во-вторых, и это самое важное, наша готовность принять всё это. Каждый подумает, ну и что здесь интересного: реакция будет положительной, так как на улице теплее, солнышко пригревает, а одежда становится легче и сексуальнее, а для того, чтобы приготовиться к этому – просто-напросто необходимо запастись витаминами, походить на фитнес, обновить гардероб и улыбаться…

На поверхности-то оно так, но если копнуть глубже, то, в сущности, **проблема весенних «депрессующих» кроется в стрессе** – определённой реакции на изменения, перемены. Здесь-то и проявляется индивидуальность и степень вовлеченности. Нам кажется, что всю зиму мы ждём наступления весны, а затем лета, как бы морально к этому готовимся. Но это всего лишь иллюзия, на самом деле мы привыкаем к зиме, к тёплым и громоздким вещам, к холодным

и длинным ночам, снежному утру. И как только мы начинаем свыкаться с зимними морозами, естественно, каждый по-своему, наш организм адаптируется, – а тут наступает весна. Смешно… но это так. Вот тебе и стресс.

К тому же, нельзя забывать о том, что весна – это переходный период от зимы к жаркому лету. С одной стороны, это время пробуждения от зимней спячки, с другой – нестабильный период: вроде бы не холодно, но и не жарко пока, так сказать, время выжидания (депрессии). Вот почему и не существует понятия летней депрессии, так как весна является периодом стресса, который проходит к началу лета.
Но, неужели повинуясь законам природы, кто-то из нас хочет мириться со своим плохим состоянием и настроением в весенний сезон? Я думаю, что нет. Так что выходим на тропу войны с депрессией весенней поры.

II. Уроки выживания. Инструкция.

Мы выяснили, что синдром весенней депрессии напрямую связан со стрессом. А во все времена лучшим оружием против стресса был **искусственный стресс**, это как из поговорки: «клин клином вышибает». Расшифровка простая: искусственный стресс – это намеренно созданная человеком необычная, нестандартная для него ситуация. Например, я! Простая студентка, у которой каждый день можно вкратце описать: учёба, работа, кино по выходным! И вдруг, я записываюсь на уроки сальсы, три занятия в неделю по вечерам, – вот это стресс, положительный стресс (на заметку, отрицательный стресс именуется дистрессом, это нам Ганс Селье открыл и обозначил). И скажу честно, о весенней депрессии вспомнила только при написании этой статьи.

И существует множество способов создать себе искусственный стресс. Вот ещё один наглядный пример, моя подруга и одногруппница в одном лице придумала себе более экзотическое занятие, – она решила изучать турецкий язык и уже прошла первый уровень. Теперь её по-весеннему весёлое настроение и «уровень IQ» зашкаливают! К тому же, она записалась уже и на второй уровень. И тот, и другой примеры интересны и не так дорогостоящи, к тому же, по-своему полезны, и в жизни уж точно пригодятся.

Конечно, я могла бы предложить заняться шопингом, или отправиться в путешествие, но это каждый должен выбирать по мере своей возможности. Самое главное здесь – проявить фантазию, а всё остальное (деньги, время, физические и интеллектуальные возможности) приложится. Можно, например, совместить несколько искусственных

стрессов, то есть необычных для своей плавнотекущей жизни занятий. Совершите покупки в спортивных магазинах и начните бегать по утрам, если вы жаворонок, или по вечерам – если сова. Но здесь необходимо помнить, что во всём нужна мера, и даже положительный стресс, если с ним «перебрать», может оказать разрушающее воздействие.

III. Устранение помех.

С выбором вида искусственного стресса могут быть также затруднения, но не стоит слишком много времени уделять этому самому выбору, всё должно идти от сердца. Вот идёте вы по улице и увидели вывеску на здании «Центр флористики», и как-то интересно стало: «чем же всё это закончится… – или стану знаменитым флористом, или же просто с удовольствием и пользой проведу время, к тому же избавлюсь от мыслей о весеннем авитаминозе». И тот, и другой вариант весьма заманчивы, не так ли!?

Если же не случилось встретиться со своим будущим интересным занятием «лицом к лицу», стоит написать для себя на чистом листе бумаги все виды деятельности, которые могли бы вас привлечь как хобби. А затем глобальная сеть Интернет «поможет» вам определиться с выбором оптимального решения. То есть, найдёте «места скопления единомышленников» по удобному для вас географическому положению, денежному взносу и, вообще, по приятному и интригующему названию заведения (школы, курсов, студии и т.д.).

IV. Необходимые выводы.

Надеюсь, вы усвоили главный урок «борьбы со стрессом». Без ложной самонадеянности скажу, что это беспроигрышный вариант. Существуют и другие способы, например, глотать БАДы с таурином для поднятия тонуса, или забиться на чаты, форумы и сайты знакомств, но это как, простите, одноразовая контрацепция – попользовался и выбросил, а вторичное использование приводит к нежелательным последствиям.

Заботьтесь о себе, разнообразьте свою жизнь, наполните её красками, эмоциями, и вы увидите, как в нелёгкой весенней борьбе за отличное самочувствие, прекрасное настроение и обаятельный вид вы получите Гран-при.

Удачи, и искусственного стресса вам!

Автор - Юлия Артюхова
Источник