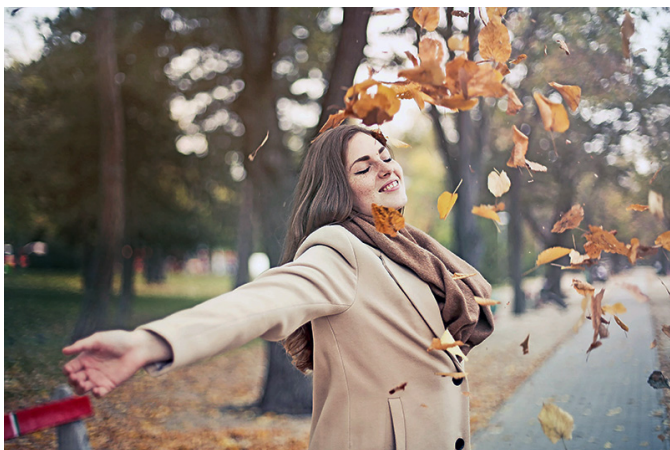




З надыходам восеньскіх халадоў усё часцей ідзе дождж, цёмныя густыя хмары закрываюць неба, дні становяцца карацейшымі – і многіх людзей пачынае перапаўняць туга. Яны становяцца больш стомленымі, сумнымі, раздражняльнымі, прыгнечанымі, лянуюцца падымацца з ложка халодным ранкам, маюць менш энергіі і энтузіязму да працы. Такі стан называецца сезоннай дэпрэсіяй альбо сезонным эмацыянальным захворваннем. Што гэта такое і як з гэтым змагацца? Адкуль бярэцца сезонная дэпрэсія?

На працягу многіх стагоддзяў жыццё чалавека было наўпрост звязана з прыродай. Вясной і летам даводзілася шмат працаваць, а восенню і зімой, калі прырода замірае, а дзень становіцца кароткім, працы было менш, тэмп жыцця натуральным чынам запавольваўся. Чалавек рыхтаваўся перажыць халады і ўпадаў у лёгкі стан “сну”: зніжаўся метабалізм, падаў узровень энергіі. Рытмы прыроды і поры года вызначалі паўсядзённую дзейнасць людзей. † У сучасным свеце, калі спрабуем замяніць недахоп сонечнага святла лямпачкай, наша актыўнасць амаль цэлы год застаецца на больш-менш высокім узроўні. Магчыма, тое, што ў мінулым дазваляла спраўляцца з неспрыяльнымі ўмовамі, звязанымі са зменамі ў прыродзе, зараз ускладняе нам жыццё.

Прычыны сезонных парушэнняў

Лічыцца, што галоўным фактарам сезоннай дэпрэсіі з’яўляецца недахоп сонечнага святла, якое ўплывае на функцыянаванне розных структур мозга.

Даказана, што самым неспрыяльным з’яўляецца недахоп святла ў ранішнія гадзіны, паколькі ён скажае вельмі важныя рытмы чалавека – сон і чуванне. Гэта выклікае ўзмоцненае выдзяленне мелатаніна, т. зв. гармона сну. У выніку мы становімся соннымі і стомленымі. Акрамя таго, ён збівае рытмы іншых гармонаў, напрыклад, зніжае сератанін, які, у прыватнасці, адказвае за падтрыманне ўзроўню добрага настрою.

Таксама сезонныя ваганні настрою звязаны з індывідуальнай успрымальнасцю чалавека. Сярод магчымых прычын – зніжэнне адчувальнасці сятчаткі вока да святла.

Хто хварэе часцей за ўсё

Сезонная дэпрэсія закранае людзей, якія жывуць у цэнтральных і паўночных геаграфічных шыратах. У Еўропе сімптомы восеньскага смутку адчувае каля 10-15% насельніцтва. Ад сезоннай дэпрэсіі пакутуюць у асноўным маладыя людзі. Першы эпізод звычайна адбываецца ва ўзросце 20–40 гадоў. Цікава, што жанчыны часцей пакутуюць у параўнанні з мужчынамі (прыкладна ў 4 разы). Таксама сезонная дэпрэсія нярэдка назіраецца ў дзяцей. Існуе версія, што схільнасць да эмацыянальнага захворвання перадаецца генетычна.

Сезонныя ваганні настрою могуць здарыцца з кожным, хоць часцей за ўсё бываюць у людзей з тонкай псіхічнай арганізацыяй, а таксама аслабленых стрэсамі, хваробамі, незадаволеных жыццём. Варта своєчасова зразумець, што першым тэрапеўтычным сродкам ад прыгнечанасці з'яўляецца ўсё тое, што прыносіць радасць.

Сімптомы сезоннай дэпрэсіі:

- заняпад сіл
- моцная стомленасць
- праблемы з канцэнтрацыяй увагі
- павышаны / паніжаны апетыт
- большая, чым звычайна, працягласць сну
- частае жаданне застацца ў адзіноце

Як змагацца з сезонным **Аздараўленчы** настрою і зноў атрымліваць асалоду ад жыцця? Увосень нашы рукі часцей цягнуцца да салодкіх пачастункаў, якія паляпшаюць настрой і даюць

Якасны сон

Калі мы стомленыя і нявыспаненыя, не маем ні сіл, ні жадання, каб рабіць нават самыя простыя р

Аздараўленчы ўплыў святла

Неабходна прабываць у натуральным святле як мага даўжэй. А калі мы праводзім цэлы дзень

Спорт і фізічная актыўнасць

Падчас фізічных нагрузак наш арганізм вырацоўвае павышаную колькасць эндарфінаў – гарм

Хобі і рэлакс

Восень – выдатны час для пошуку новага хобі. Доўгія вечары і “лянівыя” выхадныя дні падштур