



Весенняя депрессия. Как с ней справиться?

Весенняя депрессия – это расстройство психики, для которого характерно три основных проявления: снижение настроения, потеря ощущения радости и пессимистическая оценка происходящих событий.

Причины весенней депрессии:

- Смена времени года
- Истощение организма
- Гиподинамия
- Смена биоритма
- Неоправданные ожидания



Как бороться с весенней депрессией?

Принимайте витамины. Переход от одного сезона к другому, особенно к более тепловому, связан с изменениями в организме. Поэтому витамины очень нужны.

Правильно питайтесь. Старайтесь весной избегать как низкокалорийных диет, так и тяжелых, жирных и сладких блюд. Ограничьте себя в крепком чае и кофе, и не злоупотребляйте алкоголем.

Выбирайтесь на природу и как можно больше гуляйте пешком. Свежий воздух и солнечные лучи активизируют мозговую активность, поднимают настроение и помогают справиться с весенней хандрой.

Увеличьте время на сон. Весной организм теряет больше энергии, чем в зимнее время года. Чтобы восполнить этот пробел, больше спите. Сон – прекрасное лекарство от многих болезней, в том числе и от депрессии.

Старайтесь чаще ходить в гости и общаться с людьми. Простое общение помогает избавиться от весенней хандры. Но избегайте людей, которые уже впали в весеннюю депрессию. Плохое настроение заразно.

Попробуйте что-то новое. Начните с малого, например, смените маршрут на работу или поменяйте мебель дома... Новые ощущения и эмоции отлично справляются с весенней депрессией.

Как проверить наличие депрессивного состояния?

Если вам кажется, что ваше состояние – не просто плохое настроение. Проверить так ли это на самом деле можно с помощью небольшого теста, описывающего симптомы весенней депрессии:

Меня часто посещают мрачные мысли.

Меня мучает бессонница.

Я испытываю хроническую усталость, выполнение даже самых простых дел и обязанностей требует от меня больших усилий.

Я часто плачу по любому поводу.

У меня снизилась самооценка.

Я постоянно нахожусь в плохом настроении, появилась не свойственная мне ранее раздражительность по самым несущественным поводам.

Ночью я либо вообще не вижу снов, либо мне часто снятся кошмары.

Я очень часто хочу есть, или аппетит полностью отсутствует.

Мне трудно сосредоточиться на чем-то одном.

Я испытываю постоянное беспокойство и чувство тревоги.

Работа не вызывает у меня интереса, нет потребности узнавать что-то новое.

Меня мучают головные боли.

Если большая часть утверждений из данного перечня точно подходит под описание вашего состояния, можно говорить о том, что у вас весенняя депрессия. Но помните о том, что симптомы такой депрессии разнообразны и не обязательно проявляются в полной мере у всех людей.

Если в течение продолжительного времени вы так и не смогли избавиться от признаков весенней депрессии, то необходимо обратиться за помощью к врачу. Он назначит грамотное лечение, чтобы депрессия не переросла в хроническую форму.

