

Способы борьбы с зимней депрессией

Затяжная зима, серые краски: серое небо, не пропускающее лучей солнца. Преобладают эти цвета не 3 месяца, а гораздо дольше (фактическая зима отличается от календарной). Тяжело вставать по утрам, нет сил работать и ходить на учебу, хочется только есть и спать. Как вернуть себе энергию и бодрость?

Нехватка солнца и светового дня, дефицит цвета и тепла – все это вгоняет зимой в депрессию. Идешь на работу или учебу в темноте, возвращаешься домой тоже в темноте. И даже те, кто любят зиму: сил у них становится все меньше! Пережить осенне-зимний период и не впасть в депрессию с каждым годом становится все труднее. Но есть способы, как максимально избежать нестабильного психологического состояния...

Что такое зимняя депрессия?

Согласно статистике, февраль – самый психологически тяжелый из зимних месяцев. Раздражение, усталость и апатия достигают максимума. Зимняя депрессия – реакция психики на световой (цветовой) голод. Что же это такое?

Люди, испытывающие цветовой голод подвержены тревожным состояниям, апатии и депрессии. Они чаще болеют, так как у них ниже иммунитет. Цветовому голоданию подвержены жители больших городов: недостаток ярких красок для восприятия, приводит к тому, что мы испытываем напряжение и раздражение. Белый, синий, серый, черный – основные цвета зимы и приближающейся весны. Белый и синий цвета воспринимаются как холод и пустота, серый – грусть и утомление, черный – смерть, страх и поглощение других цветов и энергии.

Существуют ли признаки зимней депрессии? Безусловно, но она мало чем отличается от любой другой депрессии, да и просто схожа с обычной усталостью, при этом можно выделить некоторые отличительные черты:

- ✓ снижение внимания и памяти, общей работоспособности (у детей длительное световое голодание вызывает задержку в интеллектуальном развитии);
- ✓ вялость;
- ✓ упадок настроения;
- ✓ снижение творческой активности;
- ✓ тревога;
- ✓ замкнутость в себе;
- ✓ повышение аппетита;
- ✓ тоска;
- ✓ снижение либидо;
- ✓ сонливость.

Итак, что же нам делать и какие существуют **способы преодоления депрессии?**

Раз возник голод, то нужно его утолить. Ищите источники ярких красок и впечатлений.

Носите одежду ярких цветов - попробуйте обмануть мозг: пусть он думает, что на улице солнечная весенняя погода, даже если там метель и гололед. Черный цвет — плохой вариант при стрессе и зимней депрессии. Так что не бойтесь носить одежду ярких цветов. Всегда приятно обновить гардероб - обратите внимание на желтые и оранжевые оттенки).

Терапия ярким светом - измените освещение в доме, переклейте обои, смените шторы, купите мощную лампу, к примеру, флуоресцентную высокой мощности.

Увлечения - найдите новое увлечение, которое будет дарить массу положительных эмоций (или вспомните о старых увлечениях).

Чаще бывайте на улице - зимой хочется закутаться в плед с кружкой горячего шоколада и интересной книгой, а не мерзнуть на ветру. Иногда приходится практически за шкурку вытаскивать себя из теплого дома. Но даже кратковременное пребывание на солнце (пусть оно и закрыто тучами) улучшает настроение. Солнечный свет помогает вырабатывать витамин D, (его как раз называют «Солнечным витамином»), который полезен для нашего организма.

Встречайтесь с друзьями - плохое настроение часто заставляет нас уклоняться от дружеских посиделок, хотя такое времяпрепровождение — прекрасный способ борьбы с депрессией. Именно поэтому сейчас так много групп поддержки: людям нужны помощь и содействие тех, кто столкнулся с похожими проблемами. А при современном развитии технологий даже не надо выходить из дома, чтобы попасть в одну из таких групп. В онлайн-сообществах легко найти единомышленников.

При зимней депрессии повышается уровень гормона сна — **мелатонина**, который обычно вырабатывается в ночное время суток и, соответственно, вызывает желание лечь спать. А серотонин (гормон настроения) наоборот снижается. Нужно повысить серотонин и понизить мелатонин. Как это сделать:

- ✓ Ешьте больше белковой пищи (яйца, сыр, курица, творог), фасоли, гречки, томатов, темного шоколада;
- ✓ Не забывайте про фрукты, особенно ананасы;
- ✓ Занимайтесь спортом. Хотя бы по 20 минут в день;
- ✓ Следите за осанкой. Прямая спина заставляет мозг вырабатывать серотонин;
- ✓ Устраивайте вечера увлекательных историй и воспоминаний;
- ✓ Украсьте рабочий стол приятными, для глаза, вещами;
- ✓ Проводите контрастные закаливающие процедуры, например, душ. Это тоже вызывает рост серотонина и прилив сил. К тому же, это полезный мини-стресс для организма. А при стрессе снижается уровень мелатонина (гормона сна, который в избытке при зимней депрессии);

- ✓ Обязательно слушайте любимую музыку. 20 минут в день могут заменить полноценный сеанс терапии с психологом;
- ✓ В пределах разумного забудьте о диетах и самоограничениях. Балуйте себя, любите.

Пережить зимнюю депрессию можно, если знать механизм ее работы. Дополнительно обратитесь к врачу за подбором комплекса витаминов. Зимой они необходимо. И, конечно, ждем весну и солнечное лето, осталось совсем немного до ее наступления!



