

Для многих людей приход весны является настоящим испытанием их ментального здоровья — смена времени года часто вызывает тревожность и беспокойство. Это может быть обусловлено разными факторами — от повышенного уровня солнечной активности до неблагоприятных социально-экономических условий. Психологи Цифровой клиники Страхового Дома ВСК разбирались, как смена времени года влияет на человека, каковы основные признаки весеннего обострения психических заболеваний, и как справиться с этой проблемой.

С весенним обострением психических заболеваний может столкнуться любой человек. Когда световой день становится длиннее, наш организм начинает вырабатывать больше гормона счастья — серотонина, который отвечает за настроение и эмоциональное состояние. В то же время, солнечная активность может вызывать стресс и дискомфорт у людей, страдающих от психических заболеваний. Кроме того, сезонное обострение может быть вызвано изменением биоритмов человека. Так, весной многие люди начинают раньше просыпаться, что приводит к изменению режима сна и бодрствования.

Основными признаками сезонного психического расстройства являются повышенная тревожность, усталость и снижение работоспособности, нарушения режима дня, изменение аппетита и веса, снижение настроения и интереса к жизни, усиление симптомов психических заболеваний (если они уже были ранее диагностированы). Одним из наиболее известных проявлений весенних обострений является так называемый “апрельский кризис” – термин, широко используемый в медицинской среде для описания феномена ухудшения психического состояния в период весенней смены времени года. В этот период люди чувствуют сильное беспокойство, раздражительность, усталость, снижение концентрации внимания и депрессию.

Для того, чтобы минимизировать влияние смены времени года на ментальное здоровье, есть ряд простых рекомендаций:

1. Следить за режимом дня. Важно вставать и ложиться спать в одно и то же время, следить за питанием и употреблять достаточно жидкости;

2. Проводить больше времени на свежем воздухе и заниматься спортом. Ходьба, бег, плавание и другие виды физической активности помогут улучшить настроение и снизить уровень стресса;

3. Общаться с друзьями и близкими. Поддержка и общение с людьми, которые вам дороги, поможет справиться с эмоциональным дискомфортом и тревожностью;

4. Посетить психолога или врача-психотерапевта. Если вы заметили у себя или у близкого человека признаки весеннего обострения психических заболеваний, стоит проконсультироваться со специалистом. Он поможет определить причины проблемы и назначить эффективное лечение.

«Многие люди несерьезно относятся к собственному ментальному здоровью, не считают подавленное эмоциональное состояние настоящей проблемой, стараясь подавить в себе признаки «хандры». Это позиция неверна, ведь психическое здоровье — это важная часть жизни человека. Проблемы с настроением, апатия, существенно влияют на качество жизни, на фоне стресса могут появиться и другие заболевания. Важно заботиться о психике, следить за эмоциями и своим телом, быть бдительными и внимательными к себе и своим близким, не забывать обращаться за профессиональной помощью, если возникнут проблемы», — отмечает Екатерина Корчагина, клинический психолог Цифровой клиники Страхового Дома ВСК.

Википедия страхования