

# Весенняя депрессия, как избежать?



**Весенняя депрессия** – вовсе не миф: она действительно существует. Весенняя депрессия – это пониженное настроение, снижение работоспособности, чувство тревоги, грусти, тоски, которые некоторые люди испытывают с наступлением весны.

Не существует единой правильной теории насчет того, почему депрессия у мужчин и у женщин проявляется чаще весной, а не летом, осенью или зимой. Но наиболее объективная биологическая причина – это острое отсутствие витаминов и нехватка полезных микроэлементов в организме после зимы. Чаще всего истощенный организм ослабевает, что проявляется и в физическом, и в психологическом состоянии.

В дополнении организм за зимний сезон испытывает большие нагрузки, связанные с периодическим переохлаждением, с отсутствием витамина D (нехватка солнечного света). Все это снежным комом сваливается на тело, нарушая работу нервной системы. По этой причине мы ощущаем упадок сил, отсутствие желания работать и развлекаться, потерю интереса к некогда любимым вещам.

## Причинами весеннего обострения могут быть:

- ❖ Нехватка ресурсов. За долгую зиму накопленные организмом «запасы прочности» истощаются, а восполнить их пока нечем. Отсюда слабость и снижение иммунитета.
- ❖ Гиподинамия. Мы несколько месяцев просидели в отапливаемых батареями помещениях, практически не двигаясь. Результат – апатия, вялость, боль в мышцах и суставах.
- ❖ Солнечная радиация. Весной она усиливается, а вместе с ней растет наша эмоциональная возбудимость.
- ❖ Резкие колебания атмосферного давления. В итоге – головные боли, ухудшение самочувствия, гипотония и гипертония.
- ❖ Капризы весенней погоды. На улице то резко теплеет, то опять холодает, мы спешим избавиться от шапок и пуховиков – так и до всяческих ОРЗ недалеко.
- ❖ Авитаминоз – неперенный спутник весны.

## Как не поддаться хандре?

- ❖ Цитрусовый заряд. Сонливость, постоянные простуды – один из сигналов нехватки аскорбиновой кислоты. Аскорбинкой богаты шиповник, черная смородина, облепиха, цитрусовые, квашеная капуста.
- ❖ План «Б». Витамины группы В снимают раздражительность, нормализуют работу нервной системы, улучшают состояние кожи и волос. Их природные источники – мясо, сыр, творог, проросшая пшеница, злаки, зелень (петрушка, укроп, сельдерей).
- ❖ Бодрое утро. Сначала контрастный душ, потом пара упражнений под любимую музыку.
- ❖ Цветотерапия. В свободное от школы время выбирайте одежду ярких, радостных расцветок. Добавьте красок на рабочий стол (яркие ручки и карандаши, тетради, и т.д.).
- ❖ На своих двоих. Больше гуляйте на свежем воздухе.
- ❖ Делайте паузы. Устраивайте небольшие «переменки»: общайтесь с друзьями, пейте чай, разминайтесь, пройдите по коридору.
- ❖ Сладкая жизнь. Одного банана или дольки шоколада достаточно, чтобы вернуть хорошее расположение духа: ведь в этих продуктах содержится натуральный антидепрессант триптофан.