

## УЗ «Горецкая ЦРБ»



### Как избавиться от зимней депрессии?

Вам все время хочется спать, мотивация стремиться к нулю, и кажется, что ничто не сможет порадовать? Похоже, вы попали в заложники сезонной депрессии. Она портит ваше настроение, продуктивность и отношение с близкими.

#### Что такое депрессия?

Это психическое расстройство, характеризующееся депрессивной триадой:

- снижением настроения;
- утратой способности переживать радость;
- нарушениями мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее) и двигательной заторможенности.

#### Причины такого состояния:

- недостаток витамина Д (его дефицит неблагоприятно сказывается на общем состоянии здоровья и повышает риск развития депрессии.);
- хронический стресс (он приводит к нарушению концентрации внимания, быстрой утомляемости и сонливости. Эмоциональное перенапряжение создает условия для появления зимней хандры);
- снижение двигательной активности (с наступлением холодов многие люди перестают заниматься бегом и другими физическими упражнениями на улице. Двигательная активность стимулирует активность головного мозга, способствует выработке эндорфинов и серотонина. Эти гормоны напрямую влияют на появление чувства счастья. Их продукция способствует приливу энергии и повышению настроения);

#### Способы сохранить хорошее самочувствие в зимние месяцы:

- планируйте ближайшие месяцы – планирование это оптимистическая и вдохновляющая практика, пишите планы поездок, встреч, работ, покупок;
- старайтесь как можно больше времени проводить на свежем воздухе, особенно, если день выдался солнечным;
- бережно относитесь к режиму дня и режиму сна, если есть возможность, подольше поспите утром;
- избегайте стрессовых ситуаций;

- если депрессивное состояние ухудшается, обращайтесь к психологу;
- делайте все с удовольствием для себя. Питайтесь вкусно и правильно, пейте достаточно жидкости. Медленно и с удовольствием завтракайте и ужинайте, включая в рацион больше фруктов и овощей желтого и оранжевого цвета, на подсознании – это цвет счастья;
- чаще общайтесь с родными и знакомыми;
- слушайте веселую музыку, читайте и смотрите смешные развлекательные каналы, комедийные фильмы;
- сходите на массаж, в баню или сауну.

Психолог ЦДП «Ритм»: Брыгина К.А.