

Весеннему обострению подвержены многие

Очень часто особенности нервной системы, ее подвижность, недостаток солнца, усталость организма от длительной зимы, изменение атмосферного давления могут стать причиной наличия у человека напряжения неудовлетворительного эмоционального состояния, которое часто характеризуется как «весеннее обострение». Подобному состоянию подвержены как взрослые, так и дети, вне зависимости от наличия или отсутствия у них каких-либо болезней или особенностей поведения. Отличить весеннее обострение (иногда можно назвать его «сезонным») от плохого настроения можно с помощью тщательных наблюдений за собой. Одно дело, когда у вас плохой день, и из-за этого испортилось настроение. Другое дело, когда вам плохо в течение месяца, вас все раздражает, нет сил, появляется злость на себя и на других без повода, общее состояние дискомфорта. Если же есть сомнения, всегда лучше обратиться к психологу.

Наиболее повторяющиеся симптомы при весеннем обострении

- ✓ плохое эмоциональное состояние не менее двух недель/плохое настроение, которое не зависит от обстоятельств;
- ✓ снижение или отсутствие желания заниматься тем, что ранее приносило удовольствие;
- ✓ усталость, снижение трудоспособности; проблемы с самооценкой; повышенная тревожность;
- ✓ невозможность сконцентрироваться, иррациональная раздражительность, бессонница или пересыпание.

Как себе помочь:

- ✓ не злоупотребляйте быстрыми углеводами, они влияют на определенные нейромедиаторы, из-за которых мы ощущаем себя счастливее, но это иллюзия радости. Ешьте полезные продукты, в том числе гранат, мандарин, айву;
- ✓ гуляйте одни, с друзьями, даже если на улице не самая приятная погода. Старайтесь спать 7-8 часов в день;
- ✓ попробуйте специальные солнечные лампы;
- ✓ уберите у себя в комнате или в квартире, занимайтесь любимым делом 1-2 часа в день;
- ✓ создавайте новые нейронные связи, делая разные дела или хотя бы упражнения правой и левой руками, ногами и т. д.;
- ✓ побольше общайтесь со сверстниками, коллегами;
- ✓ при отсутствии изменений к лучшему обратитесь к психологу.