

08 – 12 марта 2021 года



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

## Весна без стресса



*«Когда в силу обстоятельств нарушается равновесие духа, восстанови самообладание как можно быстрее и не оставайся в подавленном настроении слишком долго, иначе тебе будет уже нельзя ничем помочь. Привычка восстанавливать гармонию усовершенствует тебя.»*

Аврелий М.

Зачастую весна приходит и вместе с ней наступает упадок сил и жизненной энергии. Влияют на это, несомненно, скачки погодных условий, перепады температурного режима, дефицит солнечного света, постоянная борьба с вирусами и тот факт, что витаминный запас к приходу первого месяца весны иссякает. Все перечисленные факторы оказывают негативное влияние на общее состояние организма и нервной системы. Случаются неконтролируемые состояния апатии и депрессии, возникают конфликты, уровень раздражительности повышается – это закономерное «послевкусие» зимы.

Статистически подтверждено, что из года в год, на первый месяц весны приходится всплеск респираторных инфекций, к которым в нынешних реалиях подключился и коронавирус.

Также первое солнце побуждает снять теплую верхнюю одежду и отказаться от головных уборов, хотя это всегда приводит к простуде и переохлаждению из-за резко налетевшего ветра или дождя.

### **ВЫХОД есть!**

- Не пропускайте базовые приемы пищи – завтрак, обед и ужин. Организму требуется энергия для восстановления сил и нормального функционирования, поэтому не стоит забывать о «топливе» для него.



- Основу весеннего рациона должны составлять белки животного происхождения: молоко, яйца, мясо.
- Соблюдайте режим сна и отдыха. Важен полноценный 7-8-часовой сон, ведь наш организм нуждается в расслаблении и перезагрузке. Укладывайтесь в одно и то же время, питайтесь по часам и практикуйте ранние подъемы с легкой разминкой.
- Чаще всего весенняя хандра носит краткосрочный характер и проходит самостоятельно и без применения специальной медикаментозной терапии. Если же такое состояние затянулось и мешает полноценной жизнедеятельности, стоит обратиться за помощью к квалифицированным специалистам. Не стоит заниматься самолечением.
- Для поддержания хорошего настроения в весенний период стоит придерживаться психологической гигиены, а иными словами быть психологически здоровым. Тянуться к прекрасному, быть доброжелательным и милосердным, акцентировать свое внимание на приятных аспектах жизни. Учитесь радостно встречать каждый новый день и окружать действительность.