



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Зимняя депрессия: спасайся кто может!

Существует миф, что сезонные депрессии приходят весной и осенью и вызываются какими-то непонятными, чуть ли не мистическими факторами. На самом деле, большинство сезонных депрессий приходится на зиму. И вызваны они банальными природно-погодными явлениями: нехватка света, ощущение постоянного холода, авитаминоз, хроническая усталость, простуды.



Всё это, на первый взгляд, кажется банальным, однако, все эти «банальности» становятся причинами депрессий со всеми соответствующими симптомами: нарушением сна и аппетита, ощущением, что всё это никогда не кончится, упадком сил, невозможностью на чём-либо сосредоточиться, и, что самое важное, – чувством беспомощности.

Что делать?

Важную роль играет свет, ведь световое голодание нарушает суточные ритмы в организме человека. Это стресс, который приводит к последствиям. Следует проводить время на свежем воздухе, чтобы получать необходимый организму витамин D, который поддерживает иммунитет и помогает бороться с инфекциями. Можно начать с малого – гулять по часу в день.

Также приучить мозг к «зимнему» самочувствию можно с помощью простых задач. Следует **составлять список коротких дел**, которые нужно выполнять в работе или учёбе. Так будет легче настроиться на их решение.

Повышайте нагрузку постепенно, не пытайтесь браться за сложные задачи сразу же, дайте мозгу время адаптироваться и снова включиться в рабочую среду. Подумайте о предстоящих выходных и отпуске. Это поможет найти мотивацию двигаться дальше в череде рабочих будней. Не стоит забывать про отдых и перерывы. Очень важно соблюдать баланс между работой и отдыхом. Продуктивный отдых и перерывы помогают восстановить ресурсы, перезагрузиться и с новыми силами включиться в работу.

Необходимой **энергией могут зарядить другие люди**. Общение с коллегами и обмен впечатлениями позволят настроиться на положительные эмоции и быстрее включиться в работу.

Важно **следить за своим питанием**, которое должно быть сбалансированным и содержать достаточно витаминов. Следует отказаться от чрезмерного употребления сладостей.

Сон в достаточном количестве, а также **соблюдение режима дня** позволит избежать чувства утомляемости и разбитости.

Процесс борьбы с «зимней депрессией» может быть достаточно долгим. Приучить себя к выполнению задач за несколько дней не получится. Работать над восполнением активности и трудовых ресурсов нужно постоянно.