19 – 23 октября 2026 года

Mens sana in corpore sano

Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Сокращение светового дня и здоровье



Сокращение светового дня, серое небо и первые холода – организм запускает режим экономии. Уже в октябре многие замечают, что привычные задачи даются тяжелее, клонит в сон, а настроение падает. Еще недавно рано утром в окна заглядывало солнце, а после работы можно было успеть прогуляться при дневном свете. Теперь темнеет заметно раньше, на улице все чаще пасмурно, а желание провести вечер под пледом становится почти непреодолимым. Организм перестраивается на новый сезон - и ему в этом можно помочь.

Главная задача осенью - компенсировать недостаток дневного света и постепенно адаптировать привычный режим к новым условиям.

Свет - главный ориентир для биологических часов

Один из самых простых способов помочь организму – использовать каждый доступный час дневного света. Даже короткий выход на улицу в обеденный перерыв может стать хорошей поддержкой для организма. Даже в пасмурную погоду освещенность на улице значительно выше, чем в помещении.

При этом вечером яркий свет лучше приглушить. За пару часов до сна стоит отказаться от интенсивного верхнего освещения, заменить его более мягким светом торшера или бра. Не стоит забывать и о гаджетах - ночной режим или фильтр синего света помогут снизить воздействие экранов перед сном.

Осенью организму нужна не столько тяжелая, сколько полноценная пища

Осенний рацион должен быть разнообразным и состоять из сезонных продуктов. На столе могут чаще появляться тыква, морковь, свекла, капуста, репа, сельдерей и другие овощи. Особое внимание - белку и полезным жирам. Мясо, птица, рыба, яйца, творог помогают обеспечить организм необходимыми питательными веществами. Источниками полезных жиров могут стать рыба, орехи, авокадо и растительные масла.

Не стоит забывать о продуктах, которые поддерживают разнообразие кишечной микрофлоры: квашеной капусте, кисломолочных продуктах без избытка сахара и других ферментированных продуктах. А вот налегать на сладости осенью не стоит. Когда за окном серо и темно, рука сама тянется к шоколадке или булочке - хочется быстро получить энергию и улучшить настроение. Но такой эффект кратковременный. Важно не пытаться компенсировать недостаток света большим количеством сладкого и выпечки. Избыток простых углеводов может приводить к резким колебаниям уровня сахара в крови и последующему упадку сил.

От сонливости спасает движение

Чем меньше энергии, тем меньше хочется двигаться. После рабочего дня гораздо привлекательнее диван, чем прогулка или тренировка. Но именно здесь важно не позволять сонливости полностью менять привычный образ жизни. Физическая активность помогает поддерживать тонус и настроение. Хорошо работает и принцип небольших двигательных пауз. Если работа проходит за компьютером, полезно хотя бы раз в час вставать из-за стола, немного пройтись, сделать несколько приседаний или простых упражнений. Не обязательно ждать, пока появится желание заниматься. Иногда сначала нужно сделать несколько шагов - встать, размяться, выйти на улицу. И только потом приходит ощущение бодрости. Даже короткие периоды активности в течение дня лучше, чем постоянное сидячее положение.

Осень – не время ставить жизнь на паузу

В конечном счете подготовка к сокращению светового дня складывается не из одного универсального средства, а из нескольких простых привычек: больше дневного света, регулярное движение, полноценное питание и стабильный режим сна.

Важно не ждать, пока появится выраженная усталость или апатия, а постепенно перестраивать повседневный распорядок. Утренний свет, прогулка в обед, теплая полноценная еда и небольшая физическая активность могут стать теми самыми ежедневными якорями, которые помогут организму легче пройти сезонную перестройку.

А если снижение настроения, выраженная слабость, нарушения сна или другие неприятные симптомы становятся стойкими и существенно мешают обычной жизни, не стоит списывать все на осень - в такой ситуации лучше обратиться к врачу.