



Депрессия или дистресс по-весеннему?

«Завтра в южных и восточных регионах Украины ожидается по-весеннему теплая и комфортная для самочувствия погода. В центре, на западе и севере страны дожди с ветром принесут перепады атмосферного давления, что повлечет за собой перепады настроения у людей с повышенной возбудимостью, нестабильным эмоциональным состоянием, метеочувствительностью, вызывая у них слабость, усталость, рассеянность, раздражительность,» – такой прогноз мы слышим каждую весну. У психологов даже есть для него термин – «весенняя депрессия»...

Некоторые ученые считают, что все дело в биоритмах, которым подчиняется все живое на Земле. А потому в разные сезоны у людей разное самочувствие и эмоциональный фон. Весной, как и осенью, в организме, особенно женском, начинается кардинальная перестройка. Обмен веществ ускоряется, происходит рост новых клеток, соответственно, организм сбивается с привычного ритма, появляются проблемы с самочувствием, обостряются сезонные заболевания. Плюс к этому гиподинамия – зимой в теплых помещениях многие из нас становятся ленивее, апатичнее, инертнее. И вдобавок гиповитаминоз, который ослабляет организм как физически, так и эмоционально.

По мнению врачей, в основе весенних депрессий также лежат перепады освещенности. Недостаток солнечного света, благодаря которому вырабатывается витамин D, значительно влияет на наше настроение, а также самочувствие, аппетит, ритмы сна.

Дистресс по-весеннему

♦ Лечение новыми впечатлениями у психологов обозначается термином «дистресс». Такой подход лучше всего помогает избавиться от лишних переживаний. Активный образ жизни, спорт, правильное

питание, новые знакомства и увлечения – все это дистресс.

“ **Некоторые психологи высказывают мнение о том, что весенние проблемы часто являются надуманными или отражают особенности характера. Даже великий Пушкин говорил: «Весной я болен...»** ”

♦ Уберечься от влияния резких изменений погоды можно, продолжительно находясь на улице в светлое время суток. При этом очень желательна минимальная физическая нагрузка, например прогулка пешком. А еще лучше запланировать на весенний период небольшой отпуск и провести его в активном режиме.

♦ Поднять настроение также помогут теплые, яркие тона одежды или аксессуаров. Ярко-красный или желтый зонт поможет поднять настроение даже окружающим!

♦ Общаться только с приятными и интересными людьми. Общение с мрачными, пессимистично настроенными лицами не дает ничего положительного.

“ Американские ученые утверждают, что именно мужчины среднего возраста до 50 лет в два раза чаще женщин страдают депрессивными состояниями ”

◆ А еще шоппинг-терапия, которая больше присуща дамам. Пройдитесь по магазинам, оцените новинки, купите то, что давно хотелось: как правило, после этого настроение становится очень хорошим.

Антидепрессивный рацион

О том, что питание должно быть полезным, разнообразным и многокомпонентным, знают все. Но в тисках депрессии рацион, кроме того, должен быть тщательно подобран.

Подчинить себе настроение помогут свежие фрукты, овощи, ягоды, сухофрукты, орехи, свежая и соленая рыба, квашеная капуста, морепродукты, морская капуста.

В обязательный список входят кисломолочные продукты, которые способствуют восстановлению кишечной флоры, – именно от здоровья кишечника зависит наш иммунитет.

Нервное ОРЗ

Так что же такое депрессия – банальные перепады настроения вследствие целого ряда причин или реальная угроза здоровью? Врачи склоняются к последнему. Депрессия коварна. Это заболевание, которое имеет целый ряд «масок», что зачастую не дает возможности обнаружить болезнь вовремя. Понимание того, что нужно лечить не сердце или желудок, а психику, приходит не сразу.

С возрастом проявления депрессии усугубляются. Она может служить предвестником тяжелых сердечно-сосудистых заболеваний, нервных расстройств, болезней желудочно-кишечного тракта и т. д. Поскольку достоверных сведений о происхождении депрессии до настоящего времени нет, неврологи называют ее нервным ОРЗ.

Среди основных признаков депрессии:

- ➔ потеря вкуса к жизни;
- ➔ бессонница;
- ➔ отсутствие аппетита;
- ➔ плохое настроение;
- ➔ апатия;
- ➔ постоянная усталость;
- ➔ чувство одиночества.

С Днем рождения!

Фармацевтическая компания «Бионорика» постоянно работает над тем, чтобы удовлетворять потребность пациентов в эффективных и безопасных лекарственных препаратах. Благодаря слаженной работе профессионалов компании на фармацевтическом рынке присутствует широкий ассортимент высококачественных лекарственных препаратов растительного происхождения. Мощная производственная база, эффективная система контроля качества в соответствии с европейскими стандартами производства GMP, система логистики, грамотное продвижение позволили компании «Бионорика» не только завоевать, но и стабильно удерживать многие годы лидерские позиции как на отечественной, так и на мировой фармацевтической арене. Одной из первых компания инициировала проведение клинических исследований растительных лекарственных препаратов, внося тем самым существенный вклад в формирование фитотерапии как научной дисциплины.

Хочется пожелать всем сотрудникам фармацевтической компании «Бионорика» здоровья, новаторских идей и достижений на благо улучшения качества жизни потребителей лекарственных средств. С юбилеем!



Президент Аптечной профессиональной ассоциации Украины
Михаил Францевич Пасечник

Если друг оказался вдруг

Ваш друг или близкий человек страдает депрессией? Значит, ему нужны помощь и поддержка. Проявляйте к нему максимум внимания, создайте доброжелательную атмосферу, разговаривайте на позитивные темы. Можно вместе поужинать или пообедать. Хорошо в таких ситуациях помогает физическая нагрузка. Любимое хобби, бассейн, посещение спортзала помогут отвлечься от плохих мыслей. Наконец, можно искусственно создать положительный стресс, который вытеснит отрицательный и, соответственно, поможет избавиться от депрессии.

Всегда нужно помнить, что:

- ➔ справиться с депрессией самостоятельно можно только при начальной стадии заболевания;
- ➔ при затяжном депрессивном расстройстве нужно обратиться к врачу.

И самое важное. Помните, что депрессия излечима. Главное – не стесняйтесь вовремя обращаться за помощью и советом.

Подготовила **Елена Николаева**