

# ПОРА ЛЮБВИ И ПЛОХОГО НАСТРОЕНИЯ

Весна – прекрасное время года, когда просыпается природа, а вместе с ней приходят любовь, тепло, радость и желание получать от жизни удовольствие. Даже весенняя слякоть и сырость не могут испортить нам настроение. Но есть и другая категория людей, для которых весна – это пора депрессий, неприятных воспоминаний, ощущения полного одиночества. Именно весной у них снижается жизненный тонус, они страдают от чувства безысходности и усталости от жизни. Так неужели весна и депрессия – синонимы?

Психологи считают, что наступление весны или осени не является причиной депрессии. Просто есть люди, которые вследствие индивидуальных особенностей биохимии и физиологии склонны к таким состояниям именно в эти сезонные периоды. Всемирная организация здравоохранения сравнивает весеннюю депрессию с эпидемией, охватившей человечество. Особенно эта проблема затрагивает женщин, которые в отсутствие своей второй половинки заняты поиском причин одиночества. Им не доставляют радости ни работа, ни друзья, ни окружающий мир. По мнению врачей, причины плохого настроения весной вызваны феноменом «мартовской кошки» – из-за увеличения длительности светового дня повышаются концентрация половых гормонов в крови и, соответственно, сексуальное влечение. Таким образом, проблема отсутствия партнера весной воспринимается особенно остро.

## ДЕПРЕССИЯ ИЛИ ЕЩЕ НЕ ОНА?

Решить эту дилемму достаточно просто. Существуют классические признаки депрессии, такие как:

- бессонница (или, наоборот, повышенная сонливость);
- утрата интереса к собственной внешности;
- потеря аппетита (или повышенный аппетит);
- снижение массы тела или необъяснимое ее увеличение;
- ощущение пустоты, бессмысленности жизни;
- отсутствие желаний, апатия, неспособность сделать выбор в незамысловатой ситуации.

Для того чтобы констатировать полноценную депрессию, достаточно иметь пару-тройку из вышеперечисленных признаков. Но при этом нельзя забывать, что депрессия погружает душу на самое дно, а это просто бесполезно и крайне невыгодно.

## БОЛЕЗНЬ ИЛИ ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ?

Депрессия депрессии рознь. Сезонная депрессия скорее является функциональным расстройством, которое характеризуется общим недомоганием, плохим настроением, у женщин сопровождается плаксивостью,





# МЕНОВАЛЕН

*Дозволь собі спокій!*



Комбінований препарат рослинного походження  
(ліпофільний комплекс валеріани та м'яти)

## ПОКАЗАННЯ ДЛЯ ЗАСТОСУВАННЯ:

-  **нервові збудження**
-  **дратівливість**
-  **неспокій**
-  **розлади сну**

Побічні реакції виникають рідко, є оборотними, розвиваються зазвичай у разі застосування препарату протягом тривалого часу та значного перевищення рекомендованих доз.

Протипоказання: підвищена чутливість до компонентів препарату, виражена артеріальна гіпотензія.

Інформація про лікарський засіб для розміщення в спеціалізованих виданнях, призначених для медичних установ і лікарів, а також для поширення на семінарах, конференціях, симпозіумах на медичну тематику.

Повна інформація міститься в інструкції.



равнодушием к своему внешнему виду, угрюмым выражением лица.

Большая депрессия, как ее называют психиатры, – это тяжелое психическое расстройство, характеризующееся пессимизмом, ощущением собственной никчемности, отверженности, подавленным состоянием. Она осложняется соматическими болезнями и даже суицидальными попытками. Поводом к возникновению настоящей депрессии, как правило, служит тяжелый и длительный стресс – из-за утраты любимых людей, конфликтов на работе, дома, сильной обиды и т. п.

## ПРЕОДОЛЕНИЕ

Заглушить депрессию работой, новым романом, алкоголем и т. д. не получится. Ее нужно исследовать – это раз. Трансформировать, то есть превратить в нечто другое, изменить состояние – это два. Например, как в сказке сказывается, была лягушкой – обернулась царевной; был Иванушкой-дурачком – стал добрым молодцем. Чтобы

такое превращение состоялось, нужно изучить свое состояние, найти то главное, без чего трансформация невозможна.

Например, есть смысл заняться творчеством (об этом, кстати, говорят психологи). Ведь творчество – деятельность, которая порождает нечто качественно новое, а значит, приводящая к превращению, трансформации. Достаточно пересадить цветы на даче, покрасить забор в оранжевый или желтый цвет, переклеить обои в комнатах, раскрасить мебель в разные цвета, нашить новых занавесок или юбок, заняться чем-то интересным и полезным с детьми. Согласитесь, эти занятия или их итог приносят радость.

## К КОМУ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

За консультацией по поводу сезонной депрессии лучше всего обратиться к врачу-психологу или психотерапевту, причем к выбору специалиста нужно подходить очень ответственно. К сожалению, в настоящее время практикуют много людей, называющих себя психологами, однако о проблемах, которые им предстоит решать, они зачастую даже не имеют представления.

Следует помнить, что психологи, окончившие педагогические или психологические факультеты, заниматься ни диагностикой, ни лечением не имеют права. Такое право есть только у врачей. Поэтому, обращаясь за психотерапевтической помощью, узнайте, какой именно диплом получил ваш консультант и каким практическим опытом в области медицины он обладает.

Что касается большой депрессии, то решение этой проблемы находится в компетенции врачей-психиатров.

## И ОДИН В ПОЛЕ ВОИН

При наличии легкой формы сезонной депрессии можно на себе испробовать так называемые домашние методы: принимать комплексы витаминов, больше двигаться, устроить себе отдых, уехав в путешествие, переставить мебель в квартире, купить модные обновки.

Если есть желание сходить к врачу, он может посоветовать и другие способы борьбы с хандрой и общим недомоганием. Например:

- порекомендовать препараты, которые быстро улучшат ваше состояние. К их числу относится препарат растительного происхождения Меновален производства Борщаговского химико-фармацевтического завода (БХФЗ). Липофильный комплекс мяты перечной и валерьяны, которые входят в состав препарата, обладает мощным седативным действием. Меновален оказывает успокоительное и снотворное действие гораздо быстрее, при этом оно является более выраженным по сравнению с влиянием других средств;

- для повышения настроения внести изменения в режим дня;

- назначить общеукрепляющие процедуры с целью нормализовать обмен веществ, а также витаминные комплексы, которые участвуют в этом обмене;

- порекомендовать такие процедуры, как свето- и водолечение; массаж, который дает возможность расслабить сопутствующее депрессии напряжение мышц, а также способствует улучшению общего состояния организма; сеансы психотерапии, на которых вы научитесь «общаться» и «договариваться» со своим организмом.

В целом же следует помнить: чтобы улучшить свою жизнь, надо просто настроиться на волну позитива и начать менять свои взгляды на окружающий мир и тех, кто рядом с вами. Ищите причины депрессии внутри себя и старайтесь находить пути выхода из этого состояния ежедневно!

Подготовила **Елена Николаева**

