

Пора не унывать!

Несмотря на то, что для многих художников, поэтов и музыкантов именно осень была периодом вдохновения и рождения новых шедевров, большинству из нас переход от лета к зиме дается непросто... Даже вспоминая строки классика: «Унылая пора! Очей очарованье!», – мы понимаем: осень может очаровывать, завораживать своей красотой, но менее унылой для нас она от этого не становится. Поэтому сегодня все чаще можно услышать об эпидемии «осенней депрессии».

Конечно, слово «депрессия» все же относится к серьезному заболеванию, которое требует вмешательства специалистов, а большинство из нас склонны скорее к тому, что следует назвать «осенней хандрой».

Так от чего же возникает это межсезонное упадничество?

С одной стороны, причины лежат на поверхности – совсем недавно светило солнце, нас радовало тепло, можно было много времени проводить на природе. И вот уже холод, дождь, слякоть... Кому это понравится? К тому же для многих осень – это время, когда приходится возвращаться с дачи, из отпуска и снова привыкать к городскому ритму жизни.

Но есть у этой хандры и физиологические причины. Наш организм не существует в автономном режиме, он является частью большого механизма под названием «природа». По словам эндокринолога Института пластической хирургии и косметологии Никиты Таллера, все теории происхождения сезонных аффективных расстройств, таких как «осенняя хандра», связаны с изменением работы нашего организма из-за дефицита солнечного света. «Конечно, человек не впадает в спячку, – говорит Таллер, – как некоторые животные, и не испытывает серьезного пищевого дефицита, но эволюционные древние циклы у всех нас присутствуют».

Упрощенно говоря, из-за короткого светового дня осенью в нашем организме вырабатывается больше мелатонина – гормона, отвечающего за сон. Именно в этом причина снижения активности. А повышение утомляемости, возникновение апатии связаны с дефицитом таких гормонов, как серотонин, отвечающий за хорошее настроение, и дофамин, способствующий концентрации внимания.

По мнению Никиты Таллера, для преодоления «осенней хандры» первым делом следует нормализовать режим сна и бодрствования – раньше вставать и раньше ложиться, чтобы заставить больше светового дня. Не лишним будет увеличить количество источников освещения, чтобы компенсировать недостаток солнца. Также необходимо в свой рацион включить больше продуктов, содержащих витамин D: морскую рыбу (например, лосось, сельдь, сардину), рыбий жир, грибы, икру.

Но все же самым главным инструментом в преодолении сезонной апатии остается наше сознание! Как утверждает доцент кафедры психологии и педагогики СЗГМУ им. И.И. Мечникова психотерапевт Дмитрий Ковпак: «Нередко негативные ощущения возникают из-за ожиданий: наступит осень, снова будут пасмурные будни, и жизнь окрасится в серые тона. В психологии такой процесс прокручивания негативных мыслей и

возвращения к неприятным прошлым событиям раз за разом называется руминацией. Это как вредная привычка».

Чтобы победить эту привычку, необходимо потрудиться над своими мыслями, «ловить себя на негативе», направляя сознание в позитивную сторону. Ведь тот же Пушкин, назвав осень унылой порой, вслед за тем воскликнул: «Приятна мне твоя прощальная краса!»

Роман УСАЧЕВ