

Круглый стол для педагогов

«Как бороться с осенней депрессией»

Пролетело лето с его тёплыми, солнечными деньками, небо заволокли тучи, облетела листва с деревьев – за окном всё стало серое и отталкивающее, не прибавляет оптимизма и дождь, без конца стучащий по карнизу.

Если ранняя осень ещё способна навеять (поэтам, художникам) идеи для творчества, то у большинства, а их по статистике 80%, осень вызывает сезонное расстройство психики, получившее название сезонная депрессия. Многие знакомы с симптомами её проявления – это снижение настроения, подавленность, агедония (утрата способности переживать радость), астеническое состояние – упадок сил, человек видит всё в чёрном свете (преобладают тоска, печаль, негативные суждения, пессимизм, тревога), многие мучаются приступами мигрени, неожиданно наступающими и также неожиданно проходящими, бессонницей.

Почему происходит это именно в это время года и как бороться с осенней депрессией? Большинство женщин (а женщины по статистике страдают осенней депрессией чаще мужчин), считает, что лечение бесполезно и безропотно ждут смены сезона, другие предпочитают пичкать себя антидепрессантами. Оба подхода в корне не верны: антидепрессанты лишь загоняют болезнь глубже, не устраняя проблему, а смены сезона можно и не дожидаться (по статистике большинство случаев суицида происходит именно в состоянии депрессии), но бороться с ней можно и это совсем не трудно.

В медицине такого диагноза, как осенняя депрессия нет, а есть такое понятие как Сезонное обострение депрессивных состояний, а проявляется оно именно осенью потому, что дни становятся короче, мы получаем меньше солнечного света, меньше тепла; взамен нейтральному зелёному и стимулирующему жёлтому цвету, на улице мы видим в основном тёмные цвета, которые кроме тоски ничего вызвать и не могут; часто идущие дожди, повышают влажность воздуха – в результате ещё и хронические заболевания обостряются.

Наш организм так устроен, что он сам подстраивается под погодные условия и с наступлением сумерек в эпифизе (шишковидное тело в головном мозге) начинается выработка гормона мелатонина, регулятора суточных ритмов, который обуславливает хороший сон.

Организм подготавливается ко сну, а нам надо бодрствовать – давайте приостановим его выработку. Забегая немного вперёд, скажу, что мелатонин нам жизненно необходим, и подавлять его выработку долгое время – вредно.

Он обладает Антистрессовым, Антиоксидантным, Иммуностимулирующим, Противоопухолевым эффектом, препятствует преждевременному старению.

Возникновение депрессии осенью явление закономерное, вследствие естественного понижения всех энергетических уровней и логичнее считать расстройством её отсутствие, чем наличие, но раз можно с ней бороться, давайте бороться.

1. Побольше света. Снимите с окон тюль, задерживающую и без того скудный свет. Сделайте так, чтобы дома вас окружал свет и при этом не тусклый на 60 Вт, а яркий на 200 (ну или около этого ;)). Почаще бывайте на улице. Посещайте в солярий.

В Швеции, а это тоже северная страна и солнца там примерно столько же, придумали лечить от осенней депрессии белым цветом: пациента одевают в белые одежды и на 2 часа оставляют в белой комнате, несколько таких процедур и от депрессии не остаётся и следа.

Полезно носить очки тонирующих цветов: желтого, красного, розового.

2. Антидепрессивное питание. Чтобы избавиться от депрессивного состояния, нам необходим гормон серотонин, который руководит очень многими физиологическими функциями, в том числе снижает порог болевой чувствительности, нарушает передачу электрического импульса от одного нейрона к другому... Действие антидепрессантов основано на увеличении концентрации этого гормона-нейромедиатора. В организме он образуется из аминокислоты триптофан. Продукты наиболее богатые аминокислотой триптофан следующие продукты (в порядке уменьшения содержания в 100 г): Сыр голландский - 790 мг, Крольчатина - 330, Ставрида - 300, Куры - 290, Фасоль, Горох - 260, Сельдь - 250, Говядина - 220, Творог жирный - 210, Яйцо куриное 200, Крупы - 80-150, Банан - 10 мг.

Богаты триптофаном грибы, финики, инжир, особенно много его в шоколаде, наверное, поэтому в момент грусти рука к нему так и тянется. Многие привыкли подстёгивать себя чашечкой кофе. Он действительно, стимулирует нервную систему, но за периодом стимуляции следует период упадка сил – это приводит к тому, что количество выпиваемого кофе возрастает, чувствительность к нему снижается и человек "садит" свой организм, получая взамен только воображаемый прилив сил.

К этой же категории можно причислить и вино, оно даёт забыться на некоторое время, но с "приходом в себя" депрессия возвращается.

3. Смехотерапия. Лучшее средство от всех проблем – это смех. Он поднимает тонус, повышает иммунитет. Смейтесь больше, даже если нет повода, пускай "на душе кошки скребут", всё равно смейтесь и хорошее настроение обязательно вернётся.

4. Физические упражнения. Физические нагрузки лучше других средств стимулируют Нервную Систему. Не обязательно для этого ходить в спортзал,

хотя если есть такая возможность – не упускайте, достаточно присесть, отжаться, поработать с экспандером или гантелями, ещё лучше приобрести велотренажер и "крутить педали" подальше от грустного настроения.

Советуем вам быть осторожными во время осенней депрессии. Проявляется она у каждого пятого жителя на планете. Если вам не удалось избежать вялости и плохого настроения, вспомните, что к осени жизнь не заканчивается, и поищите в это время свою радость...

СОВЕТЫ

1. Половина внимания – на себя.

- Обязательно устраивайте «переменки» - время, когда вы можете осознанно прислушаться к себе и только к себе. При возможности, это время стоит потратить на снятие остатков телесного резонанса.
- Прислушивайтесь к себе и непосредственно во время общения, - вам нужно научиться отслеживать свои эмоции, по возможности отделяя те, которые являются сопереживанием и непосредственно возникли из резонанса, от своих собственных.
- Ощущайте своё дыхание. Задержка дыхания – верный признак того, что вы входите в опасную для себя эмоциональную область. Пора ослабить контакт с партнером или даже передать его другому специалисту.

2. Снятие телесного резонанса

- Разотождествление: Напомните себе, что вы – это вы. Полезно сказать себе что-нибудь типа: «Я – Ольга Подольская, я - психолог», причем сказать не про себя, а громко, так, чтобы услышать собственный голос.
- Отсоединение: Поменяйте позу, ритм дыхания, пройдитесь, отведите взгляд, посмотрите в окно и т.п.
- Смена тактильных ощущений: Доставьте своему телу новые ощущения: помойте руки, сполосните лицо, выпейте чаю или глотните воды, сходите в туалет, подышите свежим воздухом или понюхайте кофейные зерна. Если есть необходимость – примите душ и смените полностью всю одежду.
- Необычные действия: Сделайте пару физических упражнений, и чем страннее они будут – тем лучше: вам нужны новые эмоции. Совершите несколько танцевальных па, прыгните со стула, всё, что угодно, из того, чего вы никогда не делали и что не оставит вас равнодушным.
- Релаксация: Научитесь расслабляться, отвлекаясь от вообще любых мыслей, сосредотачиваясь на ощущениях собственного тела, и доставляйте себе это удовольствие каждый раз, приходя домой с работы.

Желаю вам вопреки всему и ради себя сохранить внутреннюю гармонию. Ведь работе тоже свойственно быть так или иначе временной. А ваша нервная система — это то, что останется у вас на всю жизнь. И только в единственном экземпляре. Берегите ее.