

ЗИМОЙ КАЖДЫЙ ИЗ НАС СРОДНИ ОБЛОМОВУ

Вы заметили, что зимой необыкновенно приятно подольше полежать под пуховым одеялом, а вечера в тем же успехом проводить на диванчике под пледом, почитывая детективчик, поглядывая одним глазом в телевизор и пожеывая конфетки и прочие вкусности. Так бы и лежал все время, не выходя в эту мерзкую темноту! Утреннее вставание подобно пытке, насилию над всем естеством, которое желает только одного - тихо спать до весны...

Вы себя узнаете? Поздравляем, у вас, как, впрочем, и у нас - ***САР - СЕЗОННОЕ АФФЕКТИВНОЕ РАССТРОЙСТВО.***

Аффективное, или эмоциональное, расстройство начинается осенью и тянется все темное время года. Что происходит с нами? Снижается настроение, постоянно возникает потребность прикорнуть часок-другой, а противоположный пол... - лишь бы не мешал.

Причина всего кроется в тех биохимических процессах, какими организм реагирует на недостаток солнечного света. В головном мозге, в очень важной железе - эпифизе, увеличивается синтез «сонного» гормона мелатонина. А выработка гормона бодрости и радости, серотонина, наоборот, снижается. Отсюда и желание уподобиться косолапому мишке и залечь до тепла в спячку.

Конечно, это состояние временное - придет весна и мы опять будем активными. Но не объяснишь начальнику и т.п., почему ты заметно снизил темп и качество работы. Приходится себя ломать ежеминутно, пить больше кофе и курить больше сигарет. Все это может привести к неврозу и перерасти в классическую депрессию.

Знаете ли вы, что женщин одолевает САР в 4 раза чаще, чем мужчин? Их организм гораздо сильнее страдает от дефицита солнечного света.

Вспомним старый лозунг: «Спасение утопающих - дело рук самих утопающих». Если его перефразировать, то и спасение от зимней спячки - дело рук самого спящего.

Совет может показаться вам затратным, зато сэкономите на лекарствах. Замените дома лампочки на более мощные. Долой усыпляющий, тоскливый полумрак! Купите горшочек с цветущей хризантемой или комнатной герберой - живое яркое пятнышко так согревает душу в пасмурную погоду!

Кстати, пора и одеваться поярче!

Не сидите на голодных диетах в холодное время года. Это чревато серьезными последствиями для вашего организма. Он истощается стремительно, и резко снижается иммунный статус.

Доказано, что употребление в этот период углеводистой пищи, шоколада, сыра, бананов, шпината повышает уровень серотонина.

В ЗИМНИЙ ДЕНЬ

- Спи́те не более 8 часов.
- Обязательно завтракайте богатыми углеводами продуктами: овсяная каша, бутерброды с белым хлебом, тосты с медом, сладкий чай или кофе. И, самое главное, все, что вы едите, должно быть отличного качества.
- Больше двигайтесь, откажитесь от лифта. Для начала подъем на лифте каждый день делайте короче на этаж, дальше идите пешком. А их квартиры вниз - только ножками.
- Улыбайтесь, даже если вам этого не хочется. Сокращение мимических мышц, участвующих в улыбке, включает хорошее настроение. Ученые провели эксперимент в Заполярье и доказали, что 60 минут улыбки в неделю избавляет от побочных эффектов полярной ночи.
- Если в будние дни все светлое время мы вынуждены проводить в помещениях, то выходные просто необходимо проводить на свежем воздухе.
- Старайтесь в помещении общаться только с приятными людьми, а с занудами и нытиками, коли не отвертеться, - на улице. Холод и стужа сократят негативное эмоциональное воздействие от такого общения.

И ВООБЩЕ, БЕРЕГИТЕ СЕБЯ ОТ ЛЮБЫХ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ - ОНИ НЕ СТОЯТ ТОГО, ЧТОБЫ ТРАТИТЬ НА НИХ ЖИЗНЬ!