Немного о психическом здоровье осенью

Психическое здоровье – это не только отсутствие различных расстройств, но и состояние благополучия, когда человек может противостоять стрессам, продуктивно работать.

В тускло-серые осенние дни у нас портится настроение, и недалеко до уныния и депрессии. Насколько это плохо, как такое настроение влияет на здоровье и что с этим можно сделать?

Да, прямо скажем, это не очень хорошо. Ведь наш организм уверенно противостоит всем напастям – будь то инфекции, ухудшение хронических заболеваний или борьба с «плохими» клетками, тогда, когда он бодр и полон сил. А вялый, «засыпающий» иммунитет - путь к различным заболеваниям.

Повлиять на состояние своего физического и психического здоровья можно простыми способами:

- начните с того, что согласитесь с тем, что ваш настрой и «тонус» имеют значение, и меры требуются. Именно ваши собственные меры!
- начните день с яркого оранжевого апельсина – впустите немного солнышка в вашу жизнь. Не хотите апельсин — яркие фрукты и овощи поднимут ваше настроение и принесут пользу организму. Обжорство не снимает хандру! А ожирение, уже доказано, приводит к тревоге и депрессии.
- развивайте позитивное мышление, улыбнитесь и вспомните что-то очень радостное.«назначьте себе лекарство»! У каждого человека должно быть свое лекарство, которое он достает тогда, когда ему плохо. Это может быть любимый (просмотренный сто раз) фильм, книга – именно полистайте книгу! Да и просто любимая чашка или любимый чай. Позвоните подруге, встретьтесь с приятелем – так просто, «на поболтать» часок-другой…

- выйдите из дома! Оденьтесь тепло! И лучше ярко: в шкафу же найдется ярко-красный шарф! Больше гуляйте! Шуршите листвой и смотрите по сторонам! Физическая активность повышает настроение!

- Социальные связи очень важны, не забывайте об этом. Приготовьте что-то вкусно-полезно-любимое и пригласите друзей! Чаще звоните престарелым и одиноким родственникам, они наиболее уязвимы в плане уныния и депрессии.

- Главное — откажитесь от вредных привычек: курение, алкоголь, наркотики, избыток сладкого — эффект облегчения кратковременный, а вред — долгосрочный.

- Потребление алкоголя является причиной высокой смертности, заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий и бытового насилия. Алкоголь угнетает нервную систему, а возникающие на начальных этапах эйфория и возбуждение являются признаками ослабления тормозных механизмов центральной нервной системы. Алкоголь — не помогает от депрессии!

- В случае, если победить такое состояние не получается, стоит обратиться к специалисту.

Вы можете возразить: для этого нужны время и деньги. Да! Конечно! Но не так и много. Надо просто посчитать… и окажется - не так и много и не так сложно. А начать надо с того, что просто решить, что это важно и того стоит.

И последнее: внимательнее! внимательнее к своему здоровью: лишний раз измерьте давление, пульс, уровень глюкозы крови, кому это требуется. И если летом не нашлось времени на гинеколога, маммолога, на диспансеризацию и другие обследования, сейчас самое время.

И будьте здоровы!