

Погода может оказывать влияние на состояние психики человека – к такому выводу пришли специалисты службы психологической помощи Страхового Дома ВСК. Так, ухудшение самочувствия, свойственное людям с «метеозависимостью», может повлиять на настроение человека, а понижение температуры воздуха способствует обострению депрессивных состояний у пациентов с психическими расстройствами.

В сентябре-ноябре, традиционно, растет число обращений за психологической помощью. Это связано с множеством факторов. Так, с наступлением осени многие люди ощущают упадок сил, апатию и повышенную тревожность. Подобные симптомы могут говорить о «метеочувствительности» — под данным термином подразумевается реакция организма на изменение погодных условий. На погоду, в первую очередь, реагирует вегетативная нервная система человека, которая отвечает за пульс, обмен веществ, давление и другие процессы в организме. Эта система помогает нам адаптироваться к меняющимся условиям среды. То есть прямой корреляции между погодой и настроением нет. При этом, осенью происходит обострение хронических недугов, рост заболеваемости ОРВИ, а ухудшение самочувствия способствует плохому настроению. Еще одним поводом обращения за консультацией психолога является начало учебного года, когда люди сталкиваются со стрессом из-за повышенных нагрузок, а также отсутствия времени на прогулки и развлечения. Этот факт касается не только детей, но и их родителей.

Кроме того, причиной возникновения хандры в осенний период являются и социальные стереотипы. Раньше в пасмурную и дождливую погоду было сложнее заниматься повседневными, бытовыми делами, поэтому в сознании людей отложились определенные штампы.

Безусловно, полностью отрицать влияние погоды на физиологию человека нельзя, в особенности если речь идет о людях с ранее диагностированными психическими расстройствами. Например, некоторые исследования в данной области доказывают, что в летний период, когда температура воздуха повышается, пациенты сталкиваются с обострением маниакальных фаз психических расстройств. А похолодание, наоборот, способствует развитию депрессивных состояний.

Минимизировать влияние погодных условий на организм можно придерживаясь универсальных рекомендаций. Так, в первую очередь необходимо исключить наличие каких-либо заболеваний, которые провоцируют упадок сил или депрессивные состояния – для этого стоит обратиться к врачу-терапевту для назначения соответствующей диагностики. Если пасмурная погода способствует ухудшению настроения, есть возможность прибегнуть к методу светотерапии – это эффективный способ борьбы с сезонным аффективным расстройством, который заключается в воздействии искусственного света на организм человека.

Также важно не забывать находить время для содержательного досуга — заняться новым хобби, проводить больше времени с друзьями, приготовить для себя особенное блюдо, заняться спортом. Так, физические нагрузки способствуют выражению внутреннего напряжения через движение. После этого наступает расслабление организма, но очень важно, с ними не переусердствовать и заниматься тем, что приносит удовольствие.

Википедия страхования