

Как встретить весну без стресса?



Весной испытывают большое напряжение все физические системы человека. Если осенью наш организм заряжен солнцем и витаминами, то весной после низких температур и долгого отсутствия солнца организм ослаблен. Если человеку неуютно в физическом плане, то и в душевном ему не будет комфортно.

С одной стороны, это пробуждение природы, повсеместное оживление, но с другой – слабость, накопившаяся усталость от долгой зимы и, как следствие, проблемы со здоровьем. В это непростое время организм может выкидывать невероятные вещи и бросаться из

крайности в крайность — от восторженного состояния любви ко всему на свете до стресса и даже депрессии.

Симптомы весенней хандры обычно представляют собой повышенное беспокойство, тревожность, раздражительность, заниженную самооценку, плохое настроение, бессонницу, хроническую усталость и пониженную работоспособность.

Как же помочь организму побороть весенний стресс и избавиться от депрессии?

Полноценный сон. Очень хорошим способом избавиться от хандры весной является здоровый и полноценный сон. Чтобы организм был бодр, ему нужен покой. Перед сном старайтесь принимать расслабляющую ванну, добавив в воду травяные, успокаивающие сборы. Ложиться спать лучше не поздно, чтобы организм полностью отдохнул.

Физические нагрузки против стресса. В качестве ещё одного способа помочь организму побороться со стрессом весной — физические упражнения. Можно ограничиться утренней зарядкой, пробежкой, а можно прибегнуть к помощи профессионалов в спортивном зале.

Полноценное питание в борьбе депрессией и со стрессом. Очень важно обогатить наш организм полноценным рационом питания: это и мясо и злаки, фрукты, овощи, ягоды, морепродукты, молочные продукты и многое другое. Если правильно употреблять нужные продукты для обогащения организма всем необходимым, то можно избежать очень многих проблем со здоровьем, в том числе и весенней депрессии.

Добавить в интерьер красок. Поднять настроение и взбодриться помогут краски в интерьере. Если вы на работе, устройте вокруг себя изобилие ярких цветов! Букет свежих тюльпанов, например – не только порадует взгляд, но и подарит превосходный аромат. Дома, например, можно обновить шторы, заменив их на ярко-зелёные, добавив белоснежный тюль. Много разных мелочей, способных улучшить настроение своими необычными яркими красками. Яркие краски хорошо влияют на эмоциональное состояние человека и помогают в борьбе со стрессом.

Думайте о приятном и хорошем. Один из замечательных способов восстановить силы и улучшить настроение весной это медитация. Но не надо воспринимать это слово буквально. Читать мантры и садиться в позу лотоса не придётся. Просто найдите тихое место, закройте глаза и сосредоточьтесь на образе чего-нибудь приятного — любимого человека, букета цветов, вашего кота, любой приятной вещи. При этом старайтесь дышать ровно и глубоко. Немного практики, и ваши сеансы медитации будут всё более и более эффективны. Позитивное мышление настраивает организм на правильные волны.

Пусть ваша весна будет лёгкой!

*Помощник врача гигиениста
отдела общественного здоровья
Яцкевич Наталья Петровна*