

## Когда нужно бить тревогу и как справиться с весенними эмоциональными качелями?

У человека происходит сбой в работе биологических часов. Если со здоровьем и психикой у вас всё в порядке, пережить весеннюю хандру можно намного легче.

Весну мы ведь связываем с новыми надеждами и перспективами, а в жизни ничего не меняется. Именно поэтом суициды традиционно возрастают в начале недели и начале месяца.

Первые тревожные звоночки суицидального поведения - это отказ от привычных интересов, образа жизни, от помощи близких друзей, от имущества – когда человек неожиданно что-то продаёт или отдаёт бесплатно. Чаще всего такие ситуации не возникают на пустом месте, на них влияет конкретная ситуация и психическое состояние человека.

Синдром хронической усталости, который преследует людей в межсезонье. Чтобы избежать этого, стоит хорошо выспаться, скорректировать своё питание, надевать яркую одежду и стараться наполнить свою жизнь позитивом. Кстати, хороший способ пережить зиму и встретить весну в нормальном психологическом состоянии – отпуск. Если люди в этот период уезжают в жаркие страны, то легче переносят зиму, по их субъективному мнению, она становится короче.

Что касается депрессии, то важно понимать, что это – не плохое настроение, а хронически сниженное, сопровождающееся утратой привычных интересов, удовольствий и хронической усталостью. В жизни у человека остаются только базовые потребности, например, еда. Если это длится более 14 дней, у человека появляется тревога, нарушение сна, нарушение функций желудочно-кишечного тракта, снижение или повышение аппетита – стоит записаться на приём к доктору.

Психолог отдела общественного здоровья Буглак Е.И.

