

Как справиться с осенней хандрой и что это такое? Отвечает психолог.

Валерия Андреева

Член сборной России по легкой атлетике

21 ноября, 08:00



ДЕПРЕССИЯ – НЕВЫДУМАННАЯ БОЛЕЗНЬ

>300 МЛН
ЧЕЛОВЕК В МИРЕ
СТРАДАЮТ
ДЕПРЕССИЕЙ

№1
среди причин
неявки
на работу

1 000 000 000 000 \$
ежегодный
ущерб
мировой
экономике



В РОССИИ:
ТОЛЬКО 25%
получают
помощь

50%
обращаются
к врачу

≈8 МЛН

Женщины заболевают
депрессией **чаще**,
чем мужчины.

1\$ вложенный
в лечение
депрессии
=
4\$ в казну
государства*



ОНА ЛЕЧИТСЯ!



Обращение
к врачу



Анти-
депрессанты



Терапия

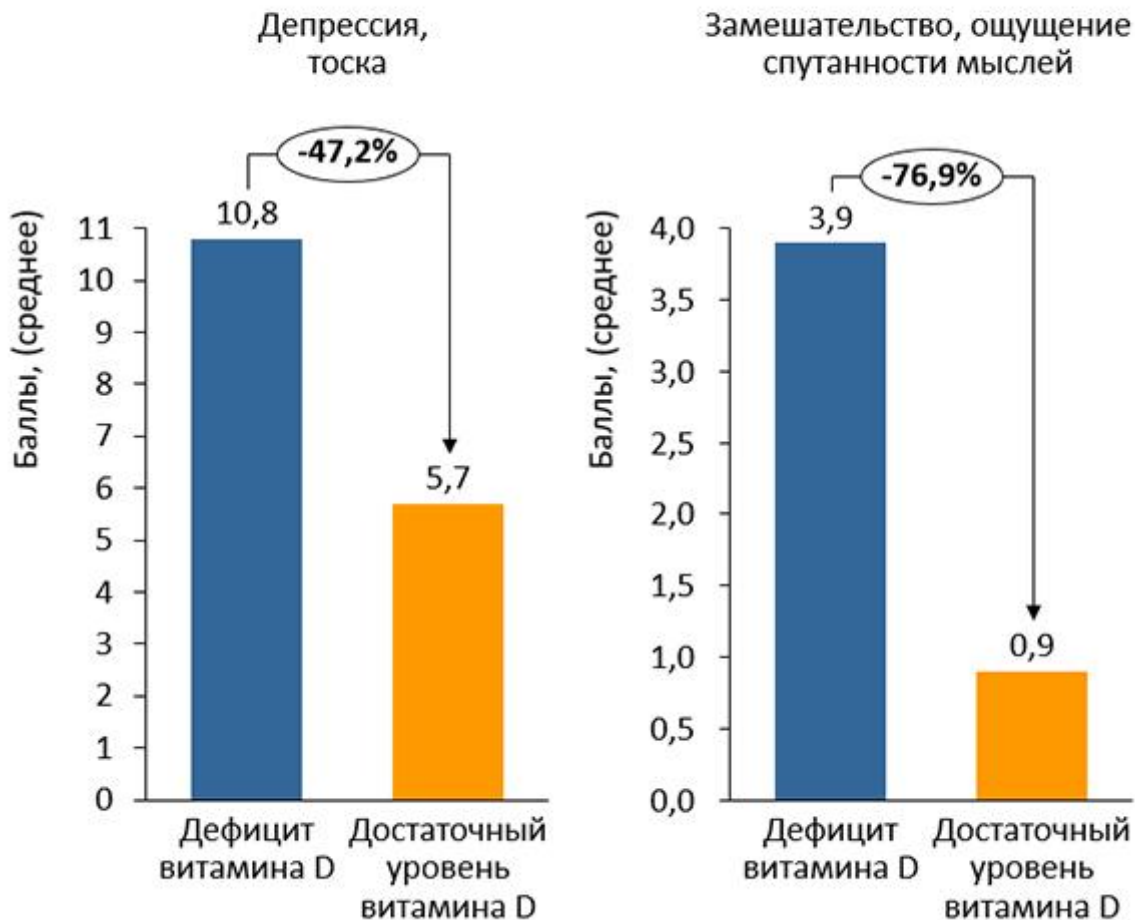
800 000
суицидов в год
вызвано
депрессией

*По данным исследований в США

inotomsk.ru

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТАТУС В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ ВИТАМИНА D

ШКАЛА РОМС



1/4

Осенняя хандра. Фото Unsplash

Осенняя хандра: откуда берется, какие симптомы, как ее побороть и не впасть в депрессию, поможет разобраться психолог Екатерина Франскевич.

При современном темпе жизни на человека влияет множество факторов, которые провоцируют стресс, тревожные расстройства и депрессию. В 2021 году Россия [заняла](#) четвертое место среди всех стран мира по проценту людей с депрессией. Не последнее влияние на психику людей [оказала](#) пандемия коронавируса и ограничения, связанные с новой болезнью. Осенняя хандра, сезонное аффективное расстройство или депрессия? Разобраться, почему уныние и тоска особо сильно ощущаются перед началом зимы, поможет [Екатерина Франскевич](#) — психолог, психоаналитик, практик [EMDR](#), член Ассоциации «EMDR Россия».

Содержание статьи

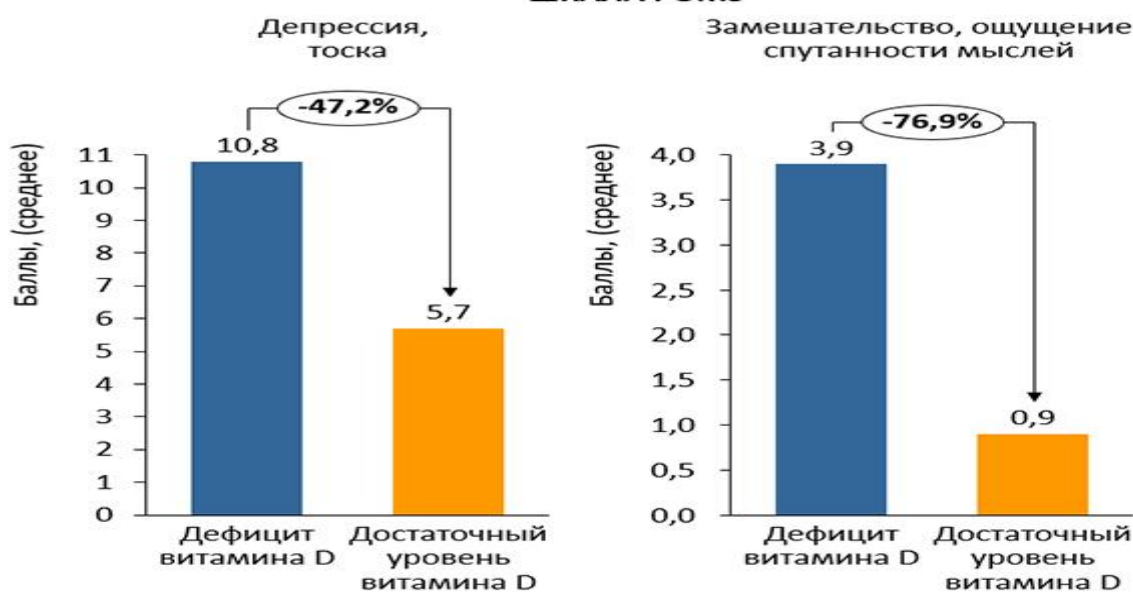
- [Почему именно осень — время, когда чувствуешь уныние и хандру?](#)
- [Какие проявляются симптомы и признаки при осенней хандре?](#)
- [Как избежать и не впасть в осеннюю хандру: советы и способы](#)
- [Фототерапия или светотерапия](#)
- [Как понять, что пора обратиться к специалистам?](#)

Почему именно осень — время, когда чувствуешь уныние и хандру?

«Это связано сразу с несколькими факторами. Во-первых, уменьшается световой день и меняется температурный режим. Во-вторых, ухудшается эпидемиологическая обстановка: как нам известно, осень — сезон гриппа и других инфекционных заболеваний, которые ослабляют иммунитет. У большого населения России наблюдается авитаминоз, в частности недостаток витамина D. Все эти факторы провоцируют стресс, а стресс, в свою очередь, является одной из главных причин тяжелых эмоциональных состояний: апатии, хандры и более серьезных психических расстройств, в том числе депрессии», — отвечает **Екатерина**.

Чувствовать упадок сил, апатию и нежелание работать — нормально. Человеческий организм не машина. Все механизмы, которые обеспечивают гармоничное функционирование, настроены природой очень правильно и тонко. Это естественно, что после ярких и солнечных летних дней с приходом холодов и снега может прийти меланхолия, которую в народе называют осенней хандрой.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТАТУС В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ ВИТАМИНА D ШКАЛА РОМС



Эмоциональный статус.

Важно вовремя понять, что ухудшение настроения и тревога связаны не с какими-то личными переживаниями, а с тем, что организму нужны время и помощь, чтобы перестроиться под новый погодный и дневной режим.

Какие проявляются симптомы и признаки при осенней хандре?

К признакам осенней хандры прежде всего относятся: изменения в настроении, преждевременная и необъяснимая усталость, повышенная раздражительность, сонливость и тревожность.

К другим симптомам осенней хандры также можно отнести:

- чрезмерный сон (гиперсомния);
- переедание, повышенную тягу к углеводам;
- увеличение веса;
- социальную изоляцию. Ощущение, будто вы «впадаете в спячку».

Осеннюю хандру относят к сезонным аффективным расстройствам, то есть таким видам расстройств, которые имеют повторяющийся сезонный характер и с приходом весны полностью подавляются. Симптомы осенней хандры зачастую начинаются в середине сентября и по мере того, как золотая листва опадает с деревьев и пейзажи нашей родины окрашиваются во все оттенки серого цвета, нарастают.

Именно сезонность и непродолжительность характеризуют хандру и отличают ее от настоящей затяжной депрессии. Чтобы выявить степень психологического расстройства самостоятельно, специалисты предлагают пройти легкий тест Бека, который покажет, насколько ваше эмоциональное состояние соответствует норме.

Как избежать и не впасть в осеннюю хандру: советы и способы

Прежде всего необходимо заботиться о себе, слушать свой организм. Следить за питанием, оно должно быть разнообразным. Выстроить правильный режим дня. Необходимо поддерживать себя и, как сейчас модно говорить, «быть в ресурсе», элементарно себя радовать. Это может быть что угодно: чашечка кофе в любимом кафе, расслабляющая ванна или 30 минут чтения книги — любой доступный для вас способ получить радость от жизни.

Несмотря на плохую погоду, будьте физически активными и увеличьте количество прогулок на свежем воздухе. Дело в том, что ходьба является одним из видов билатеральной стимуляции, которая способствует снижению стресса.

Что поможет не унывать осенью



Прогулки на природе



Полезные продукты



Добрые дела



Приятное времяпрепровождение в домашнем уюте



Новая причёска или вещь



Встречи с друзьями или семейные ужины

Занятия спортом

Исследование, опубликованное в журнале *Psychological Medicine*, позволило [доказать](#), что занятия спортом напрямую влияют на психоэмоциональное состояние и способны помочь даже в случаях клинической депрессии.

Если вы искали повод пойти в зал или, может быть, забросили тренировки по причине сезонной апатии, данные, полученные учеными Кембриджского университета, поистине могут мотивировать вас на новые спортивные подвиги. По результатам исследования у всей контрольной группы людей с клинической депрессией было отмечено улучшение психоэмоционального состояния. Также были отмечены значительные результаты в преодолении депрессивных симптомов.

Фототерапия или светотерапия

Вид лечения сезонного расстройства, который состоит в том, что пациент подвергается воздействию солнечного света, или света с определёнными длинами волн от искусственных источников, таких как лазеры, светоизлучающие диоды, флуоресцентные лампы, дихроичные лампы, или же лампы очень яркого света. Такие устройства имеют полный спектр дневного света и в течение определенного, предписанного врачом времени воздействуют на организм пациента.

Фототерапия обладает доказанной клинической эффективностью в лечении сезонного аффективного расстройства и является частью стандартного протокола лечения при

синдроме позднего засыпания. Недавно было доказано, что фототерапия эффективна также в лечении сезонных депрессий.



Медитация: влияние на организм

Как понять, что пора обратиться к специалистам?

Признаки хандры очень схожи с симптомами депрессии. И, конечно, если человек находится в постоянном стрессе, это может привести к развитию более серьезного заболевания.

Если вы замечаете у себя симптомы хандры длительное время и понимаете, что самостоятельно справиться с ними не удастся, то это веский повод обратиться к специалисту.

Если показатели теста Бека высокие, то может понадобиться консультация психиатра. Не стоит этого бояться. Это необходимо в диагностических целях, так как диагноз «депрессия» может поставить только врач-психиатр. Если уровень депрессии не выше среднего, я рекомендую обратиться к психологу. Отличные результаты в лечении сезонных расстройств и депрессий показали методы EMDR.

По последним [исследованиям](#) под руководством Арни Хофманна (Германия), метод EMDR является наиболее эффективным методом для работы с депрессией.

У депрессии есть три признака:

- сниженное настроение — постоянная подавленность, отсутствие интереса к жизни;
- замедление мышления — сложно сконцентрироваться, скорость реакции падает, взгляд становится «стеклянным»;
- заторможенность в движениях, нежелание двигаться. Человек медленно двигается и разговаривает.

Если эти характеристики обошли вас стороной, вероятно, речь идет о сезонной смене настроения, а не заболевании.

В лечении несезонной депрессии выделяют два основных направления: психотерапевтическое и психофармакологическое. Медикаментозное лечение подразумевает использование антидепрессантов последнего поколения. Психотерапевтическое лечение — лечение с помощью сеансов психотерапии. В тяжелых формах эти два метода совмещают. В легких может быть достаточно психотерапии.

Если вы чувствуете [сезонную апатию](#) и подавленность, не забывайте о радостях жизни и постарайтесь сместить эмоциональный ракурс на что-то приятное. В случае осознания, что состояние хандры затягивается и вы не можете справиться самостоятельно, не бойтесь обратиться к специалистам.