

## **Зимняя хандра**

Лин Дэй

У большинства матерей бывают дни, когда они чувствуют себя по-настоящему уставшими, и это нормально. Ухаживать за ребенком, быть всегда начеку и справляться с повседневными домашними обязанностями непросто. С приходом зимы, ощущая к тому же нехватку общения, некоторые мамы, могут впасть в еще большую апатию. Такое состояние называют «зимней хандрой».

Зимней хандрой (синдромом сезонного аффективного расстройства) страдает 1 из 15 человек в Англии. Чаще она настигает женщин, чем мужчин, хотя ей могут быть подвержены и дети, и подростки. Зимняя хандра встречается крайне редко в странах с продолжительным световым днем и ярким солнцем круглый год.

Зимняя хандра обычно начинается в сентябре, когда ночи становятся длиннее и проходит в апреле с увеличением светового дня. Для нее характерны такие симптомы, как усталость, апатия, плохая концентрация, самоизоляция от общества, повышение аппетита, пониженное либидо и легкая форма депрессии. В зимние месяцы может также снижаться способность организма сопротивляться инфекциям и болезням.

Если вам хочется спать больше обычного, вы с трудом просыпаетесь по утрам, не справляетесь с привычной работой или повседневными обязанностями, или вы заметили у себя хотя бы один из вышеперечисленных симптомов, эти советы помогут вам вернуться к нормальной жизни.

## **Яркий свет**

С приходом темноты шишковидное тело (расположенное в центральной части мозга) начинает вырабатывать гормон мелатонин, который повышает

сонливость. Яркий свет обладает противоположным эффектом. Увеличение мелатонина также подавляет либидо. Некоторые ученые связывают это с эволюцией и необходимостью выживания. Это означает, что весной и летом рождается больше детей, чем в холодное и требующее больших физических затрат время года.

Во время коротких дней и длинных ночей также уменьшается производство содержащегося в мозге серотонина, что является причиной возникновения апатии и плохой концентрации. В свою очередь, солнечный свет, наоборот, повышает количество серотонина, который повышает либидо и дает ощущения счастья и хорошего настроения. Таким образом, самое эффективное лечение – как можно дольше находится на солнце, особенно по утрам. Если это невозможно, то постарайтесь увеличить количество света дома – используйте лампы большой мощности (около 2500 люкс), а шторы держите открытыми.

Отправляясь в отпуск, выбирайте зимние направления или страны с ярким солнцем, где можно покататься на лыжах или полежать на пляже. Тем не менее, хандра может вновь настигнуть вас по возвращении домой.

## **Здоровое питание**

Богатая углеводами пища и сладости способны повышать уровень серотонина, поэтому их так хочется есть зимой. Тем не менее, их чрезмерное употребление могут привести к усталости и депрессии. Очень важно получать протеин, употребляя в пищу мясо, яйца и сыр, потому что он помогает выработке гормонов допамина и норэпинефрина, которые отвечают за активность и энергичность.

В некоторых исследованиях утверждается, что необходимо ежедневно получать витамин В. Им богаты цельные злаки, яйца, зеленые овощи и ягоды. В свой рацион также необходимо включить жирную рыбу, овощи и орехи, богатые кислотой омега-3.

## **Вода**

Употребление большого количества жидкости также способно облегчить синдромы зимней хандры. Всего лишь двухпроцентная нехватка жидкости в организме может стать причиной усталости и перемены настроения. Ежедневно необходимо выпивать 8-10 стаканов воды. Избегайте кофеина и других стимуляторов, они могут помешать вам заснуть.

## **Темный шоколад**

Темный шоколад – еще один хороший способ поднять настроение. Небольшая плитка шоколада в день поможет отрегулировать поступление крови и кислорода в мозг, что ускоряет мышление, повышает концентрацию и придает энергию. В темном шоколаде содержатся флавоноиды, жизненно необходимые организму.

## **Физическая активность**

Физические упражнения хорошо помогают справиться с зимней хандрой. Известно, что активные занятия спортом по 30 минут три раза в неделю налаживают выработку эндорфина, в результате чего повышается стрессоустойчивость и снижается вероятность депрессии. Занимаясь спортом на воздухе, можно сменить обстановку и познакомиться с новыми людьми. Легкие формы физической активности, такие как, например, ходьба, так же пойдут на пользу. Всего лишь за 15 минут ходьбы сжигается 75 калорий, что поможет избежать набора до 2 кг веса зимой. Можно также хорошо потренироваться, играя в снежки, катаясь на санках и коньках, лепя снеговика. Это отличный способ поднять себе настроение и хорошо провести время с семьей.

## **Общение**

Регулярное общение с другими родителями маленьких детей может стать хорошим подспорьем в зимние месяцы года. Вечер, проведенный с семьей или друзьями, болтовня по телефону или интернету, разговоры с соседями также могут поднять вам настроение и избавиться от плохих мыслей.

## **Отдых**

Для того, чтобы восстановить эмоциональное самочувствие, силы и энергию, нужно много отдыхать и расслабляться. Справится со стрессом помогут медитация, йога и массаж. Даже если у вас нет времени на массаж или ванну с пеной, просто посидите обнявшись со своим ребенком, почитайте вместе книжку, посмотрите DVD или послушайте любимую музыку. Это поможет вам развеяться.

Стремитесь спать, по крайней мере, 8 часов в день и ложиться и вставать в одно и то же время. Не перестарайтесь, из-за чрезмерного сна вы можете испытывать усталость и апатию в течение дня. Проснувшись, примите теплый душ. Он поднимет вам настроение и поможет настроиться на дела предстоящего дня.