

Весеннее обострение: почему смена сезонов влияет на психику и здоровье – отвечают специалисты

18.03.2025



Весна – сезон ОРВИ

Как объясняет врач-терапевт, сотрудник центра семейной медицины «Здравица» Таисия Граничная, весной люди чаще болеют ОРВИ, и это связано с несколькими причинами. Считается, что именно весенняя погода является наиболее благоприятной для возбудителей различных заболеваний. Так, постоянные перепады температур и повышенная влажность воздуха провоцируют размножение вирусов и бактерий.

Кроме того, после затяжного зимнего периода защитные силы организма истощаются – снижается иммунитет, что также увеличивает риск возникновения ОРВИ.

Как позаботиться о своем здоровье в этот период?

Врач Таисия Граничная советует весной как можно реже посещать места с большим количеством людей и избегать контакта с больными ОРВИ, так как эти условия и провоцируют распространение вирусов.

Также не стоит забывать и о других, всем известных мерах профилактики ОРВИ – мытье рук, частом проветривании помещений, здоровом питании и образе жизни, прогулках на свежем воздухе.

«Чтобы снизить риски таких осложнений ОРВИ, как бронхит и пневмония, нужно поставить вакцину, но перед вакцинацией необходимо проконсультироваться с врачом», – советует специалист.

Действительно ли существует авитаминоз?

По словам врача, сейчас возникновение авитаминоза маловероятно, потому что большинство полезных веществ и витаминов можно получить вместе с пищей при сбалансированном питании. Однако иногда доза полезных веществ может быть недостаточной, поэтому некоторые витамины можно добавлять отдельно.

«Чаще всего возникает гиповитаминоз – состояние, когда в организме снижается недостаточно определенного витамина. Первые его симптомы неспецифичны: повышенная утомляемость, слабость, раздражительность, плаксивость, нарушения сна, аппетита, снижение концентрации внимания, активности иммунной системы, остроты зрения, а также сухость кожи, ломкость волос и ногтей», – уточняет Таисия Граничная.

Как правило, в весной гиповитаминозы встречаются из-за того, что в период зимы у людей снижается поступление витаминов в организм. Это происходит из-за того, что в холодное время года отсутствует изобилие свежих овощей и фруктов. А длительное их хранение способствует разрушению части полезных веществ. Кроме того, недостаток солнца снижает синтез витамина D.

«При возникновении вышеперечисленных симптомов лучше обращаться к врачам, которые смогут определить точную причину вашего плохого состояния», – заключила врач-терапевт.

«Весенняя депрессия» – миф или нет?

По словам психолога Алексея Овчинникова, научного диагноза «весенняя депрессия» не существует, однако весеннюю хандру, как феномен, можно наблюдать.

Эксперт обращает внимание на то, что настоящая депрессия – это психическое расстройство с конкретными диагностическими критериями. Так, во время него наблюдается снижение настроения, потеря интереса к жизни, нарушения сна и аппетита, устойчивая усталость. При этом все симптомы сохраняются на протяжении периода более двух недель.

Весной же люди чаще говорят о сезонных колебаниях настроения, связанных с адаптацией организма к смене времени года.

Однако в межсезонье действительно может возникнуть ухудшение психического состояния. Специалист связывает это с гормональной перестройкой: зимой вырабатывается больше мелатонина (гормона сна), а серотонина (гормона радости) – меньше. Весной начинается перестройка организма к летнему сезону, что может временно вызвать апатию.

Кроме того, на состояние человека оказывает влияние и то, что он привыкает к сменившимся биоритмам, ведь весной дни становятся длиннее и солнце светит ярче. Однако организм не способен сразу подстроиться под новые условия, что и вызывает усталость.

Как уточняет психолог Алексей Овчинников, психологический дискомфорт весной могут ощущать как люди с психическими расстройствами, так и абсолютно здоровые. Например, для людей с депрессией или тревожным расстройством весна может стать временем обострений. При этом здоровые люди могут испытывать усталость, апатию или раздражительность.

Одной из причин плохого психического состояния также может стать ожидание начала «новой жизни». Не секрет, что именно весной некоторые из нас пытаются стать «лучшей версии себя» и начинают активнее работать, заниматься спортом, творчеством, садоводством и другими занятиями. В итоге зачастую такая чрезмерная активность лишь вредит человеку, потому что приводит к быстрой утомляемости.

Как бороться с психологическим дискомфортом весной?

Для того, чтобы снизить риск возникновения психологического дискомфорта в межсезонье, специалист рекомендует придерживаться нескольких правил:

- Соблюдать режим сна и отдыха;
- Умеренная физическая активность. (регулярные прогулки, йога);
- Сбалансированно питаться;
- Контролировать стресс (техники релаксации, медитация, хобби, приятное общение);
- Больше находиться на солнце, использовать яркий свет в помещении утром.

Таким образом, сейчас лучше не перенапрягать свой организм, чтобы не довести его до истощения. Но в случае, если состояние не стабилизируется на протяжении нескольких недель – стоит обратиться к специалисту.

Екатерина Павлюх