

Осень, ты на грусть мою похожа очень...

Люди встречают осень с массой позитивных событий и огромным количеством витаминов и солнца после лета. Поэтому некоторые психологи считают, что никаких предпосылок для осенней вялости нет, кроме одной – «нужно чем-то заниматься». И утверждают: хандра, которая появляется осенью у многих людей, не страдающих психическими расстройствами, – это не депрессия, а нежелание возвращаться к работе или учебе. Так существует ли вообще осенняя депрессия или это миф? И как помочь себе, если лето прошло мимо, а отдыха как будто не было вообще?

■ ЕЛЕНА СМЕРНОВА

Идите в SAD

Состояние под названием «осенняя депрессия» – не выдумка. Вам действительно может быть плохо и тоскливо. Тип депрессии, который меняется в зависимости от сезона, называется сезонным аффективным расстройством, или SAD. Он проявляется следующими симптомами:

- ощущение вялости или упадка сил;
- повышенная сонливость;
- изменение пищевого поведения (зачастую переедание с акцентом на углеводы);
- увеличение веса;
- тревожность, обостренное проявление страхов;
- апатия, бессилие, отказ от активности.

Осенняя депрессия, как и любые перепады эмоционального состояния, может быть связана и с чисто индивидуальными факторами. Например, с неблагоприятной наследственностью. Кроме того, депрессию вызывают определенные соматические патологии, нарушающие работу центральной нервной системы, щитовидной железы или провоцирующие нарушения метаболизма. У женщин это может быть гормональный дисбаланс – очень распространенная причина женской депрессии. В зоне риска находятся и люди с гиперответственностью и перфекционизмом.

Почему сейчас?

SAD возникает примерно в одно и то же время года. Первые симптомы проявляются в сентябре, обострение наблюдается в октябре, а пик приходится на ноябрь.

Считается, что главный виновник осенней депрессии – недостаток солнечного света. Свет влияет на активность серотонина в головном мозге – это нейромедиатор, который отвечает за регулирование настроения. Летнее солнце повышает активность серотонина,

«**Пики суицидальной активности приходятся на людей старше 45 лет и подростков. При этом психиатры часто сталкиваются с обесцениванием состояния детей и подростков со стороны взрослых, которые объясняют это тем, что ребенок еще толком не видел жизни. Соответственно, и депрессии взяться неоткуда. Так вот: депрессия не так работает. Заметили хотя бы один симптом – ведите ребенка к врачу. Игнорирование расстройств психики в подростковый период чревато последствиями, которые преследуют нас потом во взрослом возрасте.**

«**По данным Всемирной организации здравоохранения, от депрессии страдают более 260 млн человек, ежегодно она приводит к смерти 800 тысяч человек. Депрессия считается причиной инвалидности во всем мире, а к 2030 году может стать одной из основных болезней в странах с высоким уровнем дохода населения.**

поддерживая низкий уровень белка SERT (переносчик обратного захвата серотонина) в мозге. И когда осенью солнечного света становится меньше, организм начинает вырабатывать больше этого белка. Чем выше уровень SERT, тем ниже активность серотонина, что в итоге приводит к депрессии.

Двойка за лето

Если вы каждую осень чувствуете себя отвратительно, это серьезный сигнал организма – он просит помощи. Такая системность однозначно говорит о том, что нужно к психологу, чтобы разобраться в причинах и в итоге понять, как подобрать нужное лечение. Важно выяснить, поможет ли изменение режима, рациона питания, увеличение/уменьшение нагрузок. Возможно, все же придется обратиться к менее щадящим методам – терапии антидепрессантами.

Но чаще бывает, что после работы со специалистом все более или менее встает на свои места. Допустим, человек грустит о том, что лето прошло, а он толком и не отдохнул, ничего не сделал. Ответы на вопросы психолога могут привести к выводу, что на самом деле человек ничего и не профукал. А еще эта беседа поможет не ставить четкие большие цели с ограниченными сроками. Мы все живые люди и в какой-то степени зависим от своего настроения, состояния, внешних факторов и обстоятельств. На достижение этих целей ресурс есть далеко не всегда. Планы могут меняться, некоторые цели становятся неактуальными, а мы, этого не осознавая, ставим себе «двойку» за лето. Это неправильно, мир не должен от этого рушиться.

Но если речь идет об истинной депрессии, то такие методы не помогут. SAD отличают два фактора: регулярность и длительность. Это когда симптомы проявляются более двух недель с ежегодным повторением в одно и то же время.

Меня накрывает!

«Накрывать» может по-разному. Кого-то просто от того, что нечем занять себя сегодня, а кого-то – сильнейшим состоянием тревоги. Разница между этими реакциями кажется огромной, но на деле речь идет об одном состоянии – «мне плохо».



«**Хандра больше связана с событиями социальными. Дело в том, что осень всегда начинается некими новациями: нужно идти в школу, на работу. Сам по себе посыл «цыплят по осени считают» уже обеспечивает серьезную стрессогенность, потому что график радикально меняется. Если вы ездиле отдыхать на море и старались там ни в чем себе не отказывать, то теперь деньги кончились, нужно возвращаться и зарабатывать снова. Кстати, некоторые специалисты утверждают, что если каникулы или отпуск продлить до 1 октября или 1 декабря, то заговорят уже об «октябрьской или декабрьской депрессии», а не о сентябрьской.**

Что же делать? Во-первых, не паниковать и не ругать себя (и других). Остановитесь, сосредоточьтесь, прислушайтесь. Постарайтесь четко сформулировать для себя: что же происходит? Разложите мысли по полочкам. А дальше каждую мысль разложите по следующим полочкам, отвечая на вопрос: «Что я могу сделать?» Это вас организует, мотивирует и даст ответы даже на незадаанные вопросы.

Во-вторых, неплохо записывать свои мысли и ощущения в блокнот или тетрадь. Прописывая собственной рукой эмоции, вы выговариваетесь – а значит, скидываете хотя бы часть печали, грусти, негатива, разочарования, гнева и так далее. Регулярное ведение такого дневника – хорошее щадящее средство и отличный способ узнать себя.

В-третьих, можно обратиться за помощью или советом к родственникам или близким друзьям. Справляться с внутренней войной самому – всегда плохо. Какими бы мы ни были сильными, всегда нужна поддержка со стороны. Поэтому не нужно стесняться ее просить и предлагать. ■

► **Ольга РУДКИНА,**
психолог МУ СОПМ «Ярославский
городской молодежный центр»

– Осень, безусловно, красивое и романтическое время года. Но число обращений к психологам осенью увеличивается. Настроить себя на позитивное восприятие жизни в это время года не так просто, как кажется. Недаром человека тянет забраться под теплое одеяло, обложиться печеньками, тортиками и прочими вкусняшками и без забот смотреть телевизор с каким-нибудь приятным сериальчиком. Осенью наша активность снижается не только потому, что день стал короче, а ночи темнее. Да, это тоже влияет, конечно, но в первую очередь организм стремится мобилизовать и сберечь ресурсы на случай суровой зимы. Не пытайтесь проявлять излишнюю активность, осень – пора отдыха, а не развлечений. Вот и отдохните на здоровье! Есть и еще одно правило – больше света в доме! Не жадничайте. Включайте все лампочки, какие найдете. А лампы солнечного (полного) спектра не дадут накопиться излишкам мелатонина (гормона сна) в вашем мозгу. Ведь именно излишек этого гормона вызывает повышенную сонливость, вялость и апатию. Следующее важное правило: хороший сон – залог успеха! Это действительно так: хороший сон способствует прекрасному самочувствию, ощущению свежести и наполненности энергией в течение дня. Не напрасно считается, что спать следует не менее восьми часов в сутки, а осенью повалиться в постели можно и подольше. Кроме того, нужно хорошо питаться. Причем ключевое слово здесь – хорошо. Затеивать осенью всевозможные диеты – это просто преступление! Ну и, пожалуй, последнее: мыслите позитивно! Главное – понимание того, что осенью, как и в любое другое время года, жизнь продолжается. И она будет такой, какой вы сами захотите ее сделать. А что касается тренингов и терапий, то их нужно проходить в сопровождении специалиста, дабы не усугубить свое состояние.