**Когда эмоции «на нуле»**

Стали обычными ситуации, когда вы постоянно чувствуете недомогание, а врачи недоуменно разводят руками? Головная боль, ломота и прострелы в спине, проблемы с желудком могут быть вызваны не заболеваниями внутренних органов, а являться признаками весенней депрессии. Строго говоря, депрессия — это тяжелое психическое заболевание, связанное с биохимическими изменениями мозга и требующее серьезного и длительного лечения. Но кроме «большой депрессии», как называют ее врачи, существует так называемая сезонная депрессия — состояние, характеризующееся плохим настроением, чувством одиночества, постоянной усталостью, потерей вкуса к жизни, бессонницей и отсутствием аппетита. Сезонная депрессия проявляется в переходные периоды — весной и осенью. Еще ее называют «синдромом большого города» — по статистике, именно жители мегаполисов в большей степени подвержены стрессам — одной из главных причин депрессии.

**Что делать?**

1. Известно, что люди, занятые одновременно работой, учебой и семьей, менее подвержены депрессии. Это связано с тем, что неудачи в одной сфере деятельности компенсируются достижениями в другой. Поэтому постарайтесь быть активнее и не зацикливаться на проблемах.

2. Среди людей, активно занимающихся спортом, депрессия встречается в пять раз реже, поскольку спорт способствует вырабатыванию в организме эндорфина — гормона радости. Это вещество незаменимо при подавленном эмоциональном состоянии, так что вставайте на лыжи — и в парк.

3. Недостаток света зимой очень скверно сказывается на  настроении. Не случайно депрессия встречается гораздо реже в жарких и солнечных странах. Поэтому весной светотерапия актуальна как никогда.

Вставайте пораньше, чтобы продлить световой день, почаще бывайте на свежем воздухе, подставляйте лицо солнышку и не экономьте на электрическом свете. Медики рекомендуют красить стены квартир в теплые, оранжевые и желтые тона. Если перекраска стен для вас — слишком радикальный метод, добавьте ярких цветов в свой повседневный гардероб.

4. Явления весенней усталости начинают уменьшаться при переходе с зимнего, преимущественно мясного, типа питания на летний - с большим количеством зелени и овощей. И чем больше человек начинал потреблять зелени тем скорее он выходил из состояния весенней спячки.

*Остановимся подробнее на этом пункте.*

***Информационные факторы пищи*** несут определенную структурную информацию и влияют на функции нервной, эндокринной систем, мышц, а также различных внутренних органов. К ним относятся ***антиоксиданты****,* ***фитонциды****,* ***эфирные масла****,* ***органические кислоты***. А все эти вещества как раз в избытке содержатся в зелени и овощах.

Диетологи утверждают, что весной при низком содержании в пище растительных и преобладании животных продуктов в организме происходит сдвиг кислотно-щелочного равновесия в сторону закисления. Это связано с тем, что мясные продукты в процессе обмена образуют больше веществ кислотного характера. Именно закисление крови приводит к развитию весеннего утомления. В то же время растительная пища, наоборот, ощелачивает кровь и препятствует нарушениям весенних биоритмов.

Очень популярно сегодня употребление в пищу цельных зерен, таких как пшеница, рожь, кукуруза, горох, соя и некоторые другие, приготовленных особым образом (без нагревания) в виде хлопьев. Они отличаются повышенным содержанием биологически активных веществ, стимулируют аппетит, слюноотделение, образование желудочного и кишечного соков, способствуют нормализации двигательной функции желудочно-кишечного тракта, обладают антимикробным действием, тем самым способствуют оздоровлению организма.

5. Антидепрессанты возможно применять только по назначению врача, иначе ситуация может ухудшиться. И если вы чувствуете, что самому уже не выкарабкаться — не медлите и не стесняйтесь, обращайтесь за квалифицированной медицинской помощью. Следует обратиться к любому профессиональному профильному специалисту.

6. И наконец, какие бы недуги и грустные мысли ни посещали вас в пору весеннего обострения, помните, что все это временно. Больше думайте о хорошем, чаще отдыхайте и хвалите самих себя за достижения.

**Мнение эксперта**

Елена Ковалева, заведующая реабилитационным отделением ЦНТ, невролог высшей категории, кандидат медицинских наук:

— Многие неврологические заболевания, такие как остеохондроз, межпозвонковые грыжи, вегетососудистая дистония, носят сезонный характер. Как правило, обострения происходят весной и осенью. Весеннее обострение остеохондрозов, помимо других факторов, связано с тем, что зимой люди ведут малоподвижный образ жизни.

Чтобы уберечь себя от весеннего обострения неврологических заболеваний, надо вести активный образ жизни: делать гимнастику, посещать бассейн и спортзал. А людям, страдающим хроническими ангинами и тонзиллитами, необходимо регулярно наблюдаться у врача и проводить профилактику.