Если вам нехорошо... Как справиться с весенними обострениями?

Чудесное время года – весна! Всё ярче и ярче светит солнце, согревая нас волшебным теплом. Природа просыпается после зимнего сна. Тело и душа испытывают прилив сил и энергии. Даже весенняя слякоть и сырость не портят нам настроение. Определенная категория людей со мной не согласится. Для них весна – время неприятных, а порой тяжелых испытаний, потому что в этот период над ними берет верх болезнь.

Кому плохо весной?

Чаще всего весной происходит обострение бронхиальной астмы, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, гастритов, неспецифического язвенного колита, гипертонической болезни, мигрени, сахарного диабета, тиреотоксикоза, ревматоидного артрита, крапивницы, нейродермита, псориаза, многих сексуальных расстройств, а также нарушений менструального цикла у женщин. Многие из этих болезней считают психосоматическими, подчеркивая влияние на их течение мыслей, чувств и эмоций.

Психиатры отмечают весной обострение алкоголизма, наркомании, игромании. Особое внимание уделяется **весенним расстройствам настроения**. Сезонные колебания настроения встречаются почти у всех людей. Многие ощущают весной упадок сил, чувствуют себя вялыми, сонливыми, у них падает работоспособность, появляется раздражительность, нарушается сон. Часто это состояние приписывают весеннему гиповитаминозу, принимают огромное количество витаминных препаратов, но самочувствие улучшается только при смене сезона. Люди с чересчур приподнятым настроением реже вызывают тревогу. Они в это время года испытывают необычайный душевный подъем, прилив сил и эмоций, пребывают в состоянии эйфории, но затем веселость сменяется вспышками гнева и раздражительности.

Все эти состояния могут быть выражены в различной степени: от легкой, приносящей незначительный дискомфорт, до тяжелых форм, существенно нарушающих нормальный ход жизни и выполнение самых насущных задач.

От чего зависит сезонность обострений?

Природа путем эволюции при помощи естественного отбора заставила все живые организмы на Земле подчиниться своим законам и ритмам. Они были вынуждены создать биологические часы, которые синхронизировали ритмы организма с природными условиями.

Сбой в работе этих часов часто препятствовал выживанию. Ввиду особой важности, работа их стала контролироваться на генетическом уровне и на протяжении многих тысяч лет передавалась из поколения в поколение.

Как работают эти часы у человека?

Работа наших биологических часов контролируется путем тесного «сотрудничества» центральной нервной системы с биологически активными веществами жидких сред организма (крови, лимфы и тканевой жидкости). Эту систему регуляции называют **нейрогуморальной**

. Она зависит от получаемых нервных сигналов и многочисленных специфических и неспецифических продуктов обмена веществ (метаболитов): тканевых и гастроинтестинальных гормонов, гипоталамических нейрогормонов, гистамина, простагландинов, олигопептидов – агентов этой системы.

Яркий пример – светопериодическая регуляция. Свет, воспринимаемый сетчаткой глаза через ретиногипоталамический тракт, воздействует на ядра эпифиза, где снижается или повышается выработка мелатонина. Мелатонин – есть один из конверторов, настраивающий внутренние биоритмы человека относительно ритмов окружающей среды.

Как следствие работы этих механизмов, в критическое время года организмы находятся в наиболее устойчивом состоянии. Так, ранней весной, когда наблюдается дефицит пищи и резервы организма на исходе, резко замедляются обмен веществ, преобладают процессы торможения в нервной системе, возникает состояние парабиоза – полусна (подобие зимней спячки медведей). Затем, с увеличением длины светового дня и повышением температуры окружающей среды, появлением растительной пищи, начинается подготовка к активной деятельности, размножению и выращиванию потомства.

В связи с этим повышается возбудимость нервной системы, возрастает образование гормонов гипофиза, щитовидной железы, надпочечников, желудочно-кишечного тракта, половых желез, отмечается интенсивность энергетического обмена и процессов роста.

Всегда ли эти часы работают правильно?

При рассогласовании биологических ритмов организма с физическими и социальными датчиками времени возникает **дисинхроноз**. Весна – это переходный сезон от минимального уровня общей активности (биологическая зима) к максимальному (биологическое лето). Поэтому весенний дисинхроноз встречается наиболее часто.

Что вызывает весенний дисинхроноз?

Прогресс в разработке средств защиты от перепадов параметров окружающей среды, кроме комфорта, несет в себе одну из причин сбоев биологических часов.

Ритмы социальной активности становятся ведущими факторами в рассогласовании сезонных биоритмов у человека, все меньше согласуясь с естественными биоритмами. Распорядок производственной и бытовой деятельности часто идет вразнобой с часами природы.

Генетические факторы. Перестройка внутренних годовых ритмов происходит с большим трудом, через целый ряд поколений. Вполне возможно, потомки ощущают смену часовых поясов своими предками. Поэтому некоторые люди при смене часовых поясов не только быстро адаптируются, но и чувствуют себя значительно лучше.

Питание. Акцент на дефицит и однообразии питания, особенно на дефицит витаминов и микроэлементов, малоактуален. Разнообразные и полезные продукты в наше время легкодоступны. Значительно важнее пищевые привычки и их соответствие потребностям организма. Биологическими часами был создан «пищевой календарь», под который была подстроена работа всех органов и систем, синтез гормонов и ферментов, обмен веществ. Так, употребление большого количества жиров было связано с противодействием организма низкой температуре окружающей среды, а «пищевой покой» – с резким снижением физической и эмоциональной активности. Диеты или, напротив, «вечный праздник желудка» часто идут вразрез с этим календарём.

Что делать?

В весенних обострениях, несмотря на дискомфорт и страдания, есть один замечательный положительный момент! Зная об их приближении, вы можете к ним подготовиться заранее. При правильно подобранных мерах их проявления можно значительно уменьшить или даже избежать.

В данном случае стоит заблаговременно вспомнить о рекомендациях врача и начать строго их придерживаться (диета, режим труда и отдыха, прием лекарственных препаратов).

Если вам нехорошо

Автор: admin

14.02.2011 11:47 -

Постарайтесь максимально увеличить пребывание на свежем воздухе, желательно в сочетании с физической активностью.

Питание должно быть полноценным и соответствовать потребностям вашего организма. Рекомендуется сделать акцент на растительную пищу, но исключение мяса из рациона может принести вред. Прежде чем соблюдать пост, проконсультируйтесь с врачом. Замечательный продукт для восполнения необходимых весной питательных веществ – **пророщенные злаки**

В ряде случаев возможен лечебный эффект при смене, пусть даже временной, климата и часового пояса.

Не берите на свои плечи груз, который вам трудно нести. Избегайте физического и особенно умственного переутомления. Срывы и расстройства чаще всего встречаются у людей, имеющих физические, психо-эмоциональные и интеллектуальные перегрузки.

Контролируйте свои эмоции и настроение. Не забывайте при необходимости о консультации психотерапевта.

При весенней депрессии попробуйте заранее, не дожидаясь её начала, создать себе период эмоционального и физического покоя.

При избытке эмоций и энергии заранее найдите им достойное применение. Предпочтение отдается занятиям с повышенной физической активностью, но искусство, ремесла и прочие увлечения тоже пойдут на пользу.

Здоровья вам и весеннего настроения!

Автор - **Эсфирь Хорольская**

[Источник](#)