



ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

Дайджест № 19

Март 2024 г.

Весенняя депрессия

Миф или реальность?

Весна — время расцвета и новых начинаний.

Что, если для вас вместе с весной приходит печаль и плохое настроение?

Да, так бывает. И это называется весенней депрессией. Давайте разберёмся, что это, почему возникает и как с ней справиться.

Анна всегда ждала весну. Каждый год, когда снег начинал таять и первые подснежники пробивались на поверхность, она чувствовала себя полной энергии и вдохновения. **Но в этом году что-то не так.** Вместо подъёма она чувствует тяжесть и уныние.

ЧТО ПРОИСХОДИТ?

Почему весна, обычно символ новых возможностей, стала для неё временем мрачных мыслей?



Депрессия — это серьёзное психическое состояние, когда человек чувствует глубокую печаль, утрату интереса к жизни и потерю энергии.

Это не просто мимолётная грусть или плохое настроение. Депрессия может длиться долго и серьёзно ухудшать качество жизни. Депрессия может захватывать различные аспекты жизни (работа, отношения, физическое и психическое здоровье).

Вот как **депрессия** может проявляться.

- **«Бездонная усталость».** Алексей — обычно энергичный парень, который весной становится словно разряженная батарейка. Вместо бодрости и энтузиазма он чувствует себя уставшим и без сил, даже после хорошего сна.
- **«Спать не могу».** Денис всегда засыпает спокойно, но весной его сон напоминает битву. Он крутится и вертится в постели, словно лопасти вертолётá.
- **«Тучи в голове».** Марина — лучезарное солнце для всех, но весной «солнышко» затягивают серые тучи. Грусть, тревога, раздражение — её «весенние» эмоции.
- **«Пропало вдохновение».** Анна обожает рисовать, это её хобби, но весной её вдохновение исчезает.
- **«Тело как поле боя».** Оля мечтает о лёгкости и грации, но у неё болит каждая клетка. Психосоматика может проявляться внезапно и как будто без особого повода. Это сигнал, что в теле есть психологические блоки из-за невыраженных негативных эмоций: страх, отчаяние, раздражение.

Если вы читаете и узнаете себя, знайте, что вы не один. Чтобы помочь себе, прочитайте этот дайджест и обратитесь за помощью к психологу.

Почему депрессия настигает весной?

1. **Сезонные аффективные расстройства (САР).**

Американский психиатр Норман Розенталь впервые описал сезонные проявления депрессии в 1984 году. Оказывается, что на психическое состояние человека может неблагоприятно влиять как недостаток, так и обилие солнца.

2. **Гормональные изменения.** Как мы знаем, наш организм — это настоящая химическая лаборатория. Весной в ней происходят перемены. Авторы исследования, опубликованного в журнале «Journal of Affective Disorders», выяснили, что уровень тревожности чаще всего повышается из-за страха перед переменами и неопределённостью в будущем. Поэтому вы можете чувствовать себя весной как на американских горках эмоций: сначала вверх, а потом вниз, и так по кругу.

3. **Социальное давление.** Весна — время перемен и новых начинаний. Все вокруг с энтузиазмом начинают новые проекты. Вам же ничего не хочется. Вы сравниваете себя с другими и понимаете, что вы безнадежно отстали. Это обесценивание себя и своей жизни создаёт дополнительное давление и разочарование.

Весенняя депрессия — это не просто миф, а реальное состояние, которое может проявиться у каждого из нас.

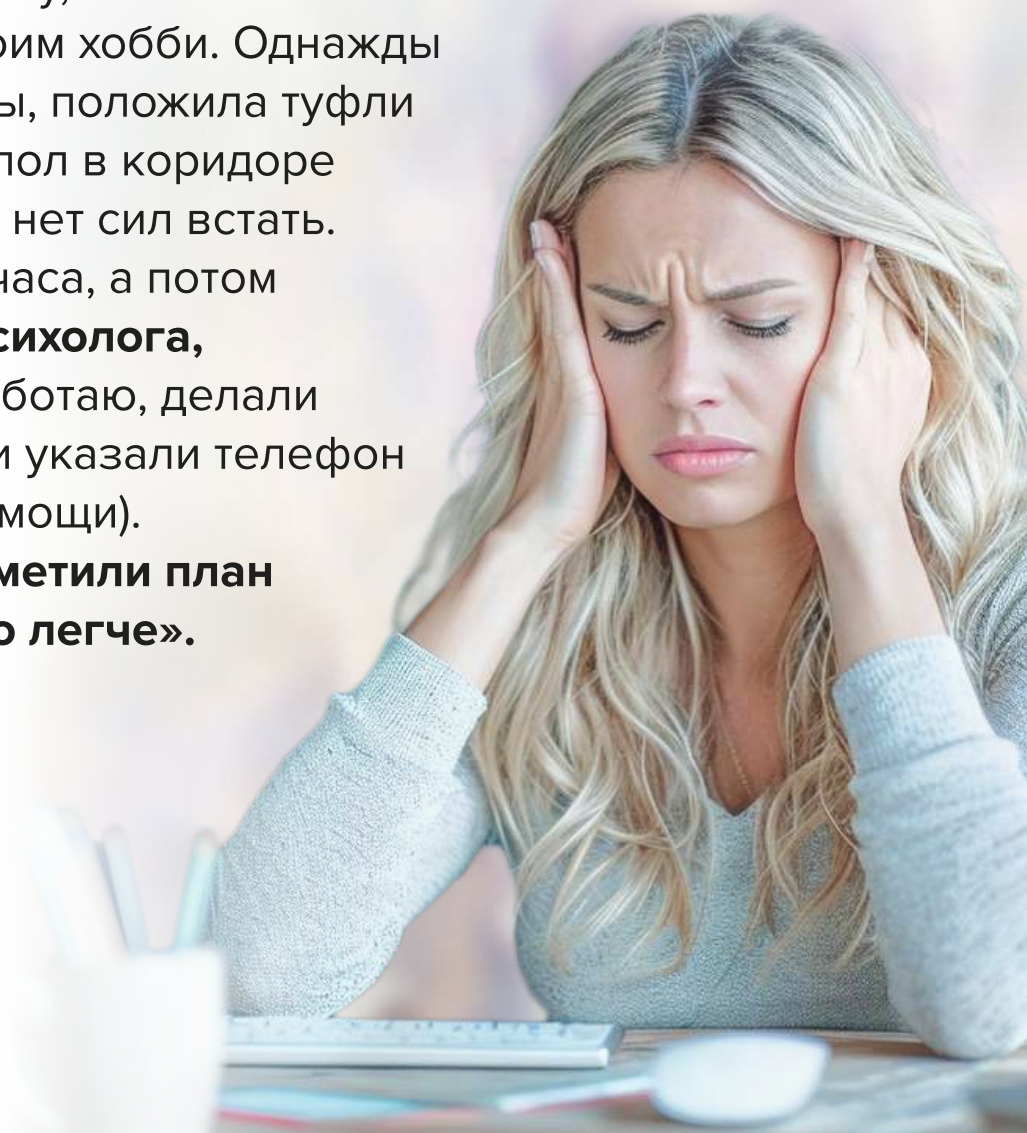
КЕЙС 1.

АННА, 30 ЛЕТ, МАРКЕТОЛОГ

«Меня зовут Анна, и я хочу поделиться своей историей о том, как я осознала, что это не просто плохое настроение, а весенняя депрессия.

В последнее время я стала ощущать, что мои обязанности на работе в маркетинговом агентстве и заботы о маленьком сыне стали гораздо тяжелее, чем обычно. **Появились негативные мысли, что я не справляюсь с этим, что ничего не достигаю, что моя жизнь стала серой и однообразной.** Я начала чувствовать себя раздражённой и уставшей постоянно, а радость от привычных дел пропала.

Все это привело к тому, что я начала терять интерес к своим хобби. Однажды я собралась на танцы, положила туфли в мешочек, села на пол в коридоре и поняла, что у меня нет сил встать. Так я сидела около часа, а потом **набрала телефон психолога,** (в компании где я работаю, делали накануне рассылку и указали телефон психологической помощи). **Мы поговорили, наметили план действий. Мне стало легче».**



КЕЙС 2.

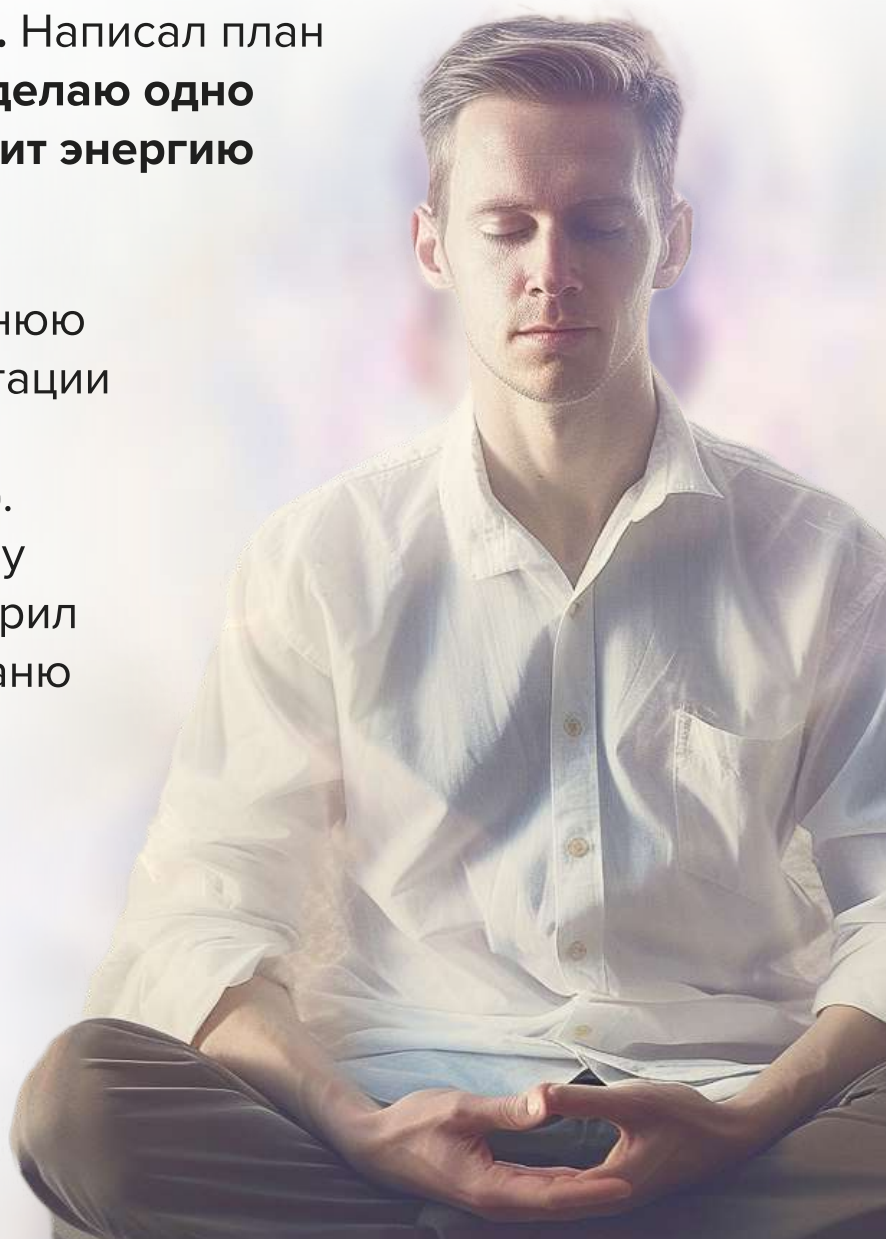
ДЕНИС, 45 ЛЕТ, БИЗНЕСМЕН

«Я Денис, и я хочу рассказать о своём опыте борьбы с весенней депрессией. В последнее время я **начал замечать, что моя энергия и мотивация уходят куда-то, я перестал наслаждаться своей работой в IT-компании, временем с семьёй.**

Все вокруг начало казаться серым и безрадостным, и у меня возникли мысли, что я не достиг того, чего хотел в жизни, что я провалился во многом.

Я понял, что нужно что-то менять, **решил бороться самостоятельно.** Написал план на 30 дней: **каждый день делаю одно действие, которое приносит энергию и радость.**

Что я делал. Вернул утреннюю зарядку, стал делать медитации (просто нашёл в YouTube, которые мне понравились). А ещё организовал встречу с друзьями на даче и пожарил шашлыки. Стал ходить в баню по выходным»



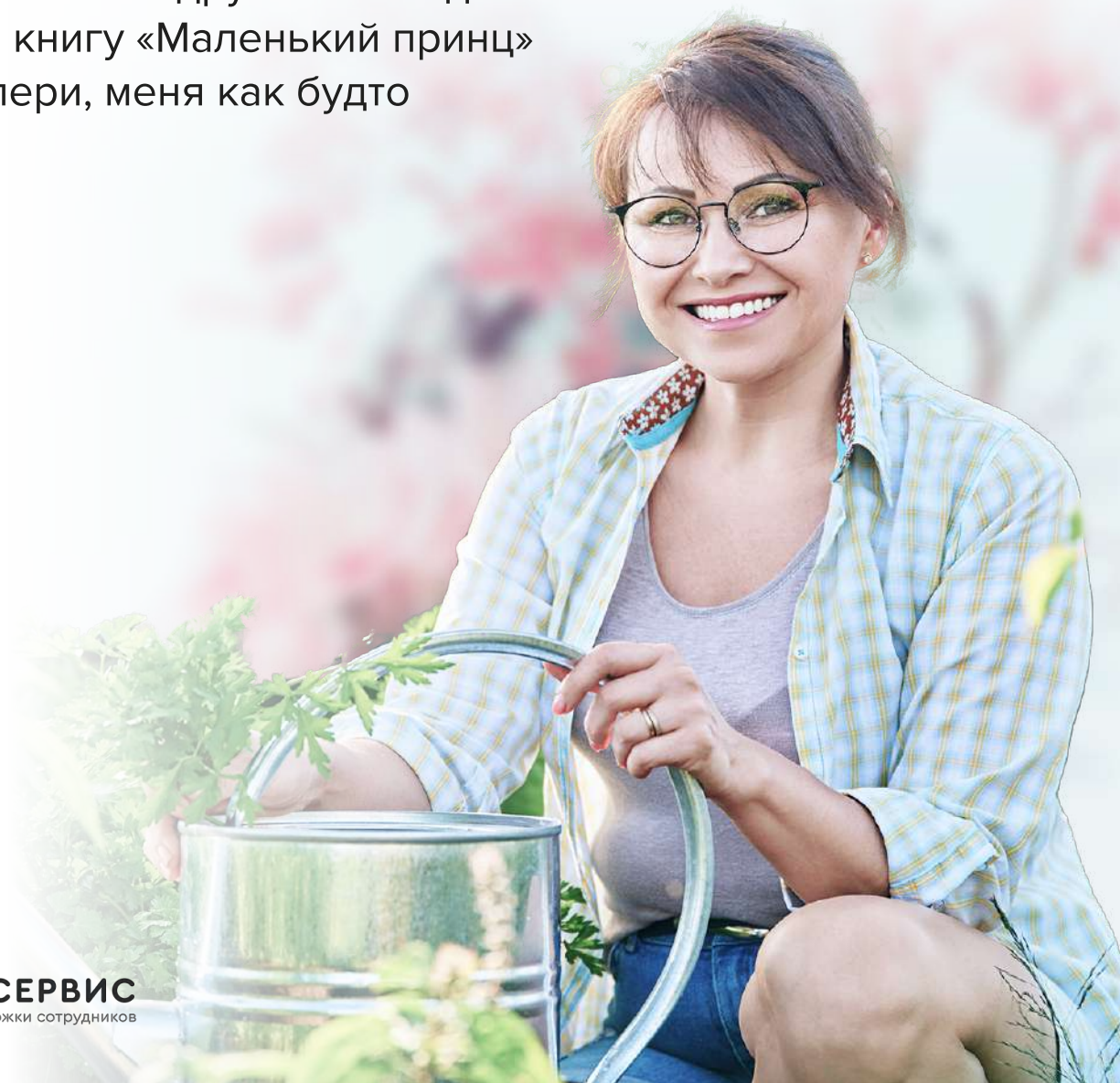
КЕЙС 3.

МАРИНА, 55 ЛЕТ, ГЛАВНЫЙ БУХГАЛТЕР

«Я Марина. Недавно начала чувствовать, что **испытываю тяжесть и печаль каждый день**. Работа и многочисленные обязанности дома стали казаться мне слишком тяжёлыми и бесполезными. Все вокруг стало каким-то серым и безвкусным, я не видела смысл в том, что делаю. Но я решила не сдаваться.

Стала искать и находить вдохновение в новых хобби, таких как садоводство.

Я организовала чат района, мы обмениваемся саженцами деревьев. Там я завела новых друзей. А когда перечитала книгу «Маленький принц» Сент-Экзюпери, меня как будто отпустило».



КЕЙС 4.

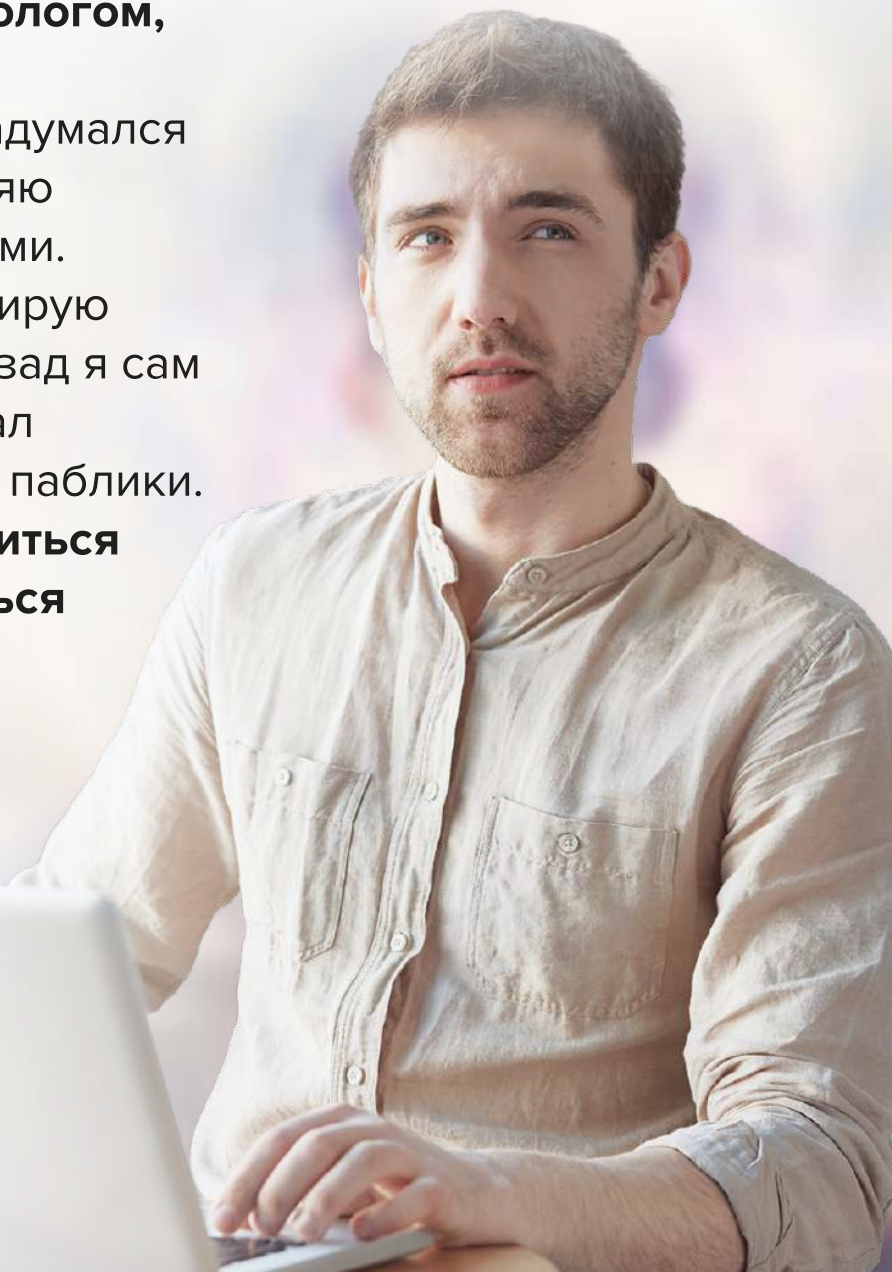
АЛЕКСЕЙ, 25 ЛЕТ, IT СПЕЦИАЛИСТ

«Меня зовут Алексей. Стал замечать, что **моя энергия и настроение постепенно угасают, я перестал радоваться от работы**, даже успех последнего международного проекта меня не порадовал. Наш отдел пошёл отмечать в спортбар, я уехал домой. Я чувствовал, что теряю смысл в жизни, но по дороге домой я разговорился с водителем, и он посоветовал обратиться к психологу (у него дочка учиться на психолога).

В понедельник я **записался на онлайн-встречу с психологом**, без особого энтузиазма.

После первой беседы я задумался о том, насколько я управляю своими мыслями и эмоциями. Психолог мне помог. Планирую ещё работать. Хотя год назад я сам смеялся над теми, кто читал какие-то психологические паблики.

Я понял, что лучше обратиться к специалисту, чем бороться одному»



Каждый человек уникален. Кто-то может самостоятельно преодолеть трудности, используя свои ресурсы, получая поддержку от близких и меняя образ жизни.

Однако, если депрессия становится тяжёлой, долго не уходит, мешает жить, вызывает серьёзные проблемы, то лучше обратиться за помощью к психологу.

Специалист предложит эффективные стратегии, поддержку и лечение. Это поможет вернуться к радостной и насыщенной жизни.