

# Скажем осенней хандре – нет!

ОСЕНЬ – ПРЕКРАСНОЕ ВРЕМЯ ГОДА. ЗДОРОВО ГУЛЯТЬ ПО ШУРШАЩЕЙ ЛИСТВЕ, ВДЫХАТЬ ВОЗДУХ ПОСЛЕ ДОЖДЯ, СМОТРЕТЬ В НЕОБЫКНОВЕННО-ГОЛУБОЕ НЕБО И ПРИНОСИТЬ ДОМОЙ ЯРКИЕ БУКЕТЫ ИЗ ОСЕННЕГО ЛЕСА. НО БЫВАЕТ И НЕ ТАК. ПОЧЕМУ ЖЕ ДЛЯ ОДНИХ ОСЕНЬ – ЭТО ЯРКИЕ КРАСКИ, А ДЛЯ ДРУГИХ – ОСЕННЯЯ ХАНДРА? ОБ ЭТОМ МЫ РЕШИЛИ ПОИНТЕРЕСОВАТЬСЯ У АЛЕВТИНЫ МИХАЙЛОВНЫ ГЕРДТ, ВРАЧА – НЕВРОЛОГА, ТЕРАПЕВТА, СОМНОЛОГА, ДИРЕКТОРА ООО «КЛИНИКА ИНТЕГРА», И АННЫ АНАТОЛЬЕВНЫ ХОЛОДОВОЙ, ВРАЧА-ЭНДОКРИНОЛОГА, ОСНОВАТЕЛЯ ООО «КЛИНИКА ИНТЕГРА».

@Holodova.endo



Фотограф Екатерина Демотченко



@dr.gerd

Алевтина Михайловна, расскажите, пожалуйста, как часто встречается «осенняя депрессия»?

– По статистике каждый третий житель России подвержен ангедонии, то есть снижению или неустойчивости настроения, общей слабости и замедлению мышления.

**В связи с чем может развиваться ощущение не-счастья в осенний период?**

– Основная роль в процессе сезонной перестройки организма отводится мелатонину – гормону сна. Любые изменения его выработки могут приводить к нарушению суточного биоритма.

**Почему у одних людей биоритмы работают отлично, а другие имеют внешние проявления их неслаженной работы?**

– На протяжении последних десятилетий изменились условия жизни, и наши биоритмы страдают от того, что труд становится все напряженнее, отдых короче, а жизнь – шумнее. Биологические часы начинают спешить, отставать и даже ломаются, вследствие чего ухудшается самочувствие, снижаются творческие, физические силы и развиваются хронические заболевания.

**Может быть, в этом случае нужно обратиться к психологу?**

– Ангедония может быть проявлением заболевания не только психического характера. Например, апатия может быть связана с заболеванием щитовидной железы. С наступлением осени ее функция снижается, и если уже имелись нарушения в работе щитовидной железы без клинических проявлений, то осенью возможно усугубление ситуации.

**Как интересно: получается, если человек проигнорирует затяжное снижение настроения, то может запустить заболевание. Анна Анато-**

**льевна, какие эндокринологические заболевания могут привести к апатии в осенний период?**

– Еще одной причиной апатии может быть дефицит витамина D, уровень которого снижается осенью в связи с уменьшением светового дня. Одним из эффектов витамина D по праву считается антидепрессивный. Многие наши пациенты, начавшие прием этого витамина в профилактических дозах, чаще всего отмечают улучшение настроения.

**Алевтина Михайловна, вы в своих лекциях говорите: «Здоровый кишечник равно здоровый мозг». Это может быть применимо к «осенней хандре»?**

– По общему представлению, за счастье отвечает гормон серотонин. Однако это не совсем так. Серотонин – это гормон «отсутствия несчастья». Он вырабатывается в кишечнике. Но здесь есть одно но: кишечник должен быть здоровым. **Думаю этим, увы, могут похвастаться единицы наших читателей. Или нет?**

– Вы совершенно правы: урбанизация диктует пищевые привычки, и как результат – увеличение частоты неврологических проблем. **Анна Анатолевна, есть ли универсальные советы для профилактики и борьбы с осенним снижением настроения?**

– Профилактика – это основа здоровья человека. Поэтому для себя и своих близких надо взять за правило ежегодно проходить осмотр, который обязательно должен включать анализы для оценки функции желудочно-кишечного тракта, уровня гормонов и базовых витаминов. Таким образом, подход к диагностике и лечению «осенней хандры» должен быть интегративный. Именно поэтому у нас в клинике сотни счастливых пациентов!

© clinica\_integra.tlt

## Полезные советы, чтобы не было «осенней хандры», от ИНТЕГАТИВНОГО невролога, терапевта Гердт А. М.

**1. ДОБАВЬТЕ СВЕТА.** При наступлении сумерек использовать любые способы, которые помогут продлить световой день, пусть и искусственно.

**2. ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО.** Например, употребление достаточного количества омега-3-полиненасыщенных жирных кислот в продуктах и в биологически активных добавках улучшает состояние сердечно-сосудистой системы и помогает бороться с депрессией. Справиться с «осенней хандрой» помогут и травяные чаи, особенно с шиповником. Добавление специй сделает пищу ярче и вкуснее; это непременно поднимет настроение, а также улучшит пищеварение, а следовательно, и микробиом кишечника.

**3. СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ.** Полноценный сон – лучшее лекарство от сезонной депрессии, так как способствует поддержанию суточного биоритма.

**4. БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ.** Лучше всего проводить занятия на свежем воздухе. Это могут быть пробежки, скандинавская ходьба или просто прогулки по парку.

**5. ДОБАВЬТЕ КРАСОК В ЖИЗНЬ.** В интерьере, в одежде. Могу с уверенностью сказать, что красочная скатерть или новая картина могут поднять настроение. И конечно, духовно обогащайтесь, посещая выставки, спектакли, концерты, несмотря на дождь за окном.