Наверняка многим знакомо ироничное выражение «весеннее обострение». А ведь в действительности для многих людей, имеющих психические заболевания, весна – сезон обострений. В период смены времен года люди часто сталкиваются с депрессиями, стрессом. Врач-психотерапевт Цифровой клиники Страхового Дома ВСК Татьяна Чистякова рассказывает, почему весной усугубляются ментальные проблемы и каковы признаки психического расстройства.

Сезонное аффективное расстройство (САР) — это процесс обострения психических недугов, происходящий в зависимости от времени года. В группе риска САР находятся люди, страдающие определенными психическими заболеваниями — депрессией, шизофренией, психозами, паранойей, биполярным аффективным расстройством. Также САР подвержены люди с нервными заболеваниями, неустойчивым гормональным и эмоциональным фоном, наличием зависимостей (алкоголизм, наркомания), находящиеся в состоянии хронического стресса, страдающие неврозами; пациенты с синдромом эмоционального выгорания.

При этом, с САР весной могут столкнуться и здоровые люди. Смена времени года способна провоцировать возникновение депрессивных состояний и стрессов. Этому способствует ряд факторов:

Гормональная перестройка — изменение выработки мелатонина и серотонина;

Увеличение дневной дозы витамина D – организму необходимо приспособиться к этому;

Повышение нагрузки на организм из-за перепадов температуры;

Увеличение светового дня, смена циркадных ритмов (колебания интенсивности

различных биологических процессов), соответственно, изменения в режиме сна и бодрствования, становящиеся почвой для стрессов;

Авитаминоз

Характерными симптомами весенней депрессии являются перепады настроения, чувство безрадостности и пессимистичный взгляд на происходящие события. Стресс может выразиться в чувстве тревоги, беспокойства, усталости. Сложнее выявить депрессию у постороннего человека. А ведь люди, находящиеся в состоянии обострения психического заболевания, могут быть опасны для окружающих.

Отличить психически нездорового человека с обострением от просто агрессивного непросто. Однако можно обратить внимание на определенные маркеры. Например, наличие бреда, признаков галлюцинаций, несоразмерной реакции на обычные раздражители (например, чрезмерная агрессия на нейтральное обращение), и в целом, эмоциональные реакции, не соответствующие ситуации (смех в ответ на сообщение о несчастье, слезы в ответ на шутку и т.д.)

«Если в конфликтной ситуации оппонент ведет себя агрессивно, особенно если агрессия немотивированная, нет большой разницы, здоров человек или болен. Безопаснее всего прекратить контакт, уйти от конфликта. Не стоит проявлять ответную агрессию, пытаться урезонить «буяна», пытаться что-то объяснить или доказать, делать замечания, смеяться над человеком. Безопаснее всего держаться подальше. Близким же людям после завершения острой стадии конфликта стоит предложить агрессору обратиться за помощью к психологу – только специалист сможет назначить правильное медикаментозное лечение или курс психотерапии», — отмечает врач-психотерапевт Страхового Дома ВСК.

Википедия страхования