

Άνοιξη και ψυχική ευφορία

Κουνάκη Μαίρη, τμ. Β2



Με τον ερχομό της άνοιξης ξαναγεννιέται κατά κάποιο τρόπο η ζωή . Τη φτώχεια , το κρύο και τη μιζέρια του χειμώνα διαδέχεται το “άνοιγμα ” του καιρού , το “ άνοιγμα ” των δέντρων , η φύση οργιάζει , ενώ η ατμόσφαιρα ζεσταίνεται . Μία ανάσταση πραγματοποιείται σε όλες τις εκδηλώσεις της φύσης και της ζωής . Δεν είναι καθόλου τυχαίο , μάλιστα , που πολλοί καλλιτέχνες , ποιητές και δημιουργοί από όλο τον κόσμο αφιέρωσαν πολλά έργα τους στην άνοιξη ή , όπως την χαρακτήριζαν την “παιδική ηλικία του χρόνου ”

Αναπόφευκτα , λοιπόν , **η ζωή , το μέλλον , η χαρά , η ανεμελιά , η ομορφιά , η ανθισμένη φύση , το κλίμα αισιοδοξίας , η δροσιά** που αποκαλύπτει η εαρινή εποχή του χρόνου έχουν βαθιά επίδραση στην ψυχική υγεία του ανθρώπου .

Η άνοιξη , συνήθως δηλώνει την χαρούμενη πλευρά της ζωής , την έντονη αίσθηση ευεξίας , νέες ιδέες , δημιουργικότητα , καινούριους στόχους και ανανέωση , τόσο στην φύση όσο και την ψυχολογία .

Μάλιστα , θεωρείται “**το πανηγύρι της φύσης** ”

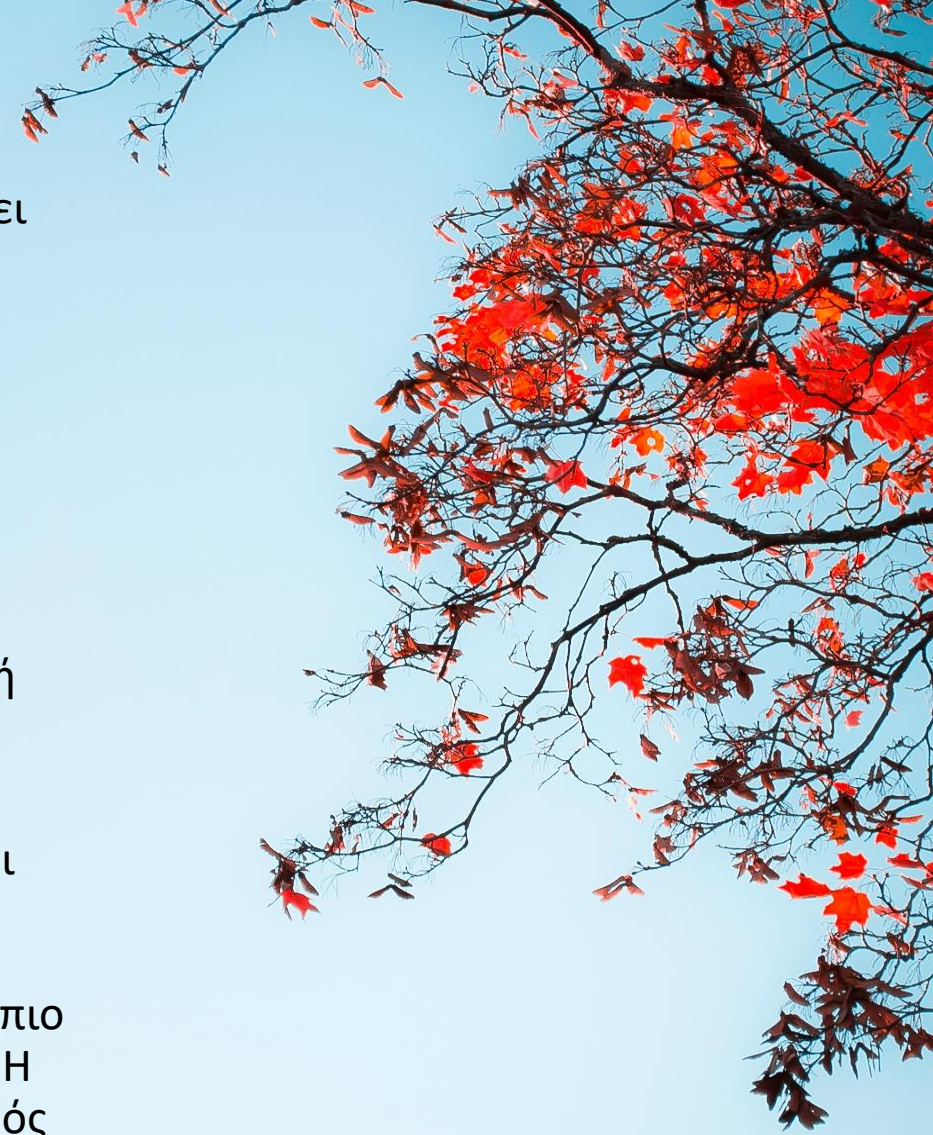


Είναι γεγονός ότι η άνοιξη σηματοδοτεί την αναγέννηση της φύσης . Σκορπίζει παντού τα χρώματα , που συνθέτουν τα ομορφότερα έργα τέχνης , και τα μεθυστικά αρώματα της που γαργαλάνε έντονα την διάθεση .

Με την αισθητή αυτή αλλαγή , η ψυχολογία του ανθρώπου αυτόματα βελτιώνεται, ενώ τον πλημμυρίζεται από το αίσθημα της αισιοδοξίας και αρκετά συχνά ευφορία ψυχική και σωματική !

Όσον αφορά τις καιρικές συνθήκες που επικρατούν κατά την διάρκεια της άνοιξης , ο ήλιος , το πιο φυσικό αντιθλιπτικό , αυξάνει την παραγωγή ενδορφινών , των ορμονών δηλαδή των ορμονών που συμβάλλουν στην καλή διάθεση .Επιπλέον , η θερμοκρασία ανεβαίνει η διάρκεια της ημέρας μεγαλώνει και ο ουρανός είναι πιο φωτεινός

Σύμφωνα με διάφορες έρευνες που έγιναν διαχρονικά επιβεβαιώνεται ότι οι καιρικές συνθήκες και οι αυξομειώσεις της θερμοκρασίας επηρεάζουν την ψυχολογία και αλλάζει τη διάθεση του ατόμου . Πιο συγκεκριμένα , έρευνες δείχνουν ότι η μειωμένη ηλιοφάνεια ,που επικρατεί τον χειμώνα , μάς κάνει πιο νευρικούς , καθώς και αυξάνει τα καταθλιπτικά συναισθήματα και το άγχος . Η κατάσταση αυτή , σχετίζεται με τους περιορισμούς που μας επιβάλλει ο καιρός από διάφορες δραστηριότητες στον εξωτερικούς χώρους , οι οποίες μας βοηθούν να εκτονώσουμε το άγχος .



Την άνοιξη παρατηρείται μια πιο θετική ενέργεια και μεγαλύτερη ενεργητικότητα στον άνθρωπο .

Η καλή ψυχολογία σχετίζεται άμεσα με την καλή σωματική υγεία . Βοηθά στη ρύθμιση των ορμονών , την μείωση του στρες , καθώς και την καλύτερη ισορροπία του ανοσοποιητικού συστήματος .Οι αλλαγές στη φύση σε συνδυασμό με την άθληση είναι αρκετά ωφέλιμος και επαυξάνει την θετική επίδραση του ήλιου στην ψυχολογία .

Επιπρόσθετα , η άνοιξη δίνει την δυνατότητα στον άνθρωπο να χαλαρώσει από τους έντονους και γρήγορους ρυθμούς της καθημερινότητας .

Επίσης , είναι σημαντικό να αναφερθεί η σημαντική αίσθηση ελευθερίας που χαρίζει η άνοιξη στον άνθρωπο , καθώς καταργούνται όλοι οι περιορισμοί και οι κανόνες του αστικού περιβάλλοντος.

Επιπλέον , το κλίμα της άνοιξης μ η άνθηση της φύσης , η επικράτεια του ήλιου προσφέρουν απλόχερα γαλήνη στους ανθρώπους , καθώς η επαφή με την φύση είναι σημαντικός παράγοντας στην απόκτηση ψυχικής γαλήνης , κάτι το οποίο είναι ευκολότερο να πραγματοποιηθεί κατά την διάρκεια των ανοιξιάτικων μηνών .

Όπως προαναφέρθηκε , ο χειμώνας θεωρείται συνήθως η πιο καταθλιπτική εποχή , εξαιτίας των άσχημων καιρικών συνθηκών και του μελαγχολικού κλίματος . Έτσι , είναι δυσκολότερο για τους ανθρώπους να θέσουν νέους στόχους και να αποκτήσουν το κίνητρο ώστε να τους πραγματοποιήσουν . Η άνοιξη , καταφέρνει να δώσει αυτή την ευκαιρία στο άτομο , καθώς το γεμίζει αναζωογόνηση και ελπίδα .



ΕΞΑΙΡΕΣΕΙΣ

Παρόλα τα ωφέλη της άνοιξης στην ψυχική υγεία του ατόμου , υπάρχουν ορισμένες εξαιρέσεις .

Οι εξαιρέσεις αυτές αφορούν το φαινόμενο της εποχιακής κατάθλιψης , σύμφωνα με το οποίο ορισμένοι άνθρωποι το βρίσκουν αρκετά δύσκολο να συμβιβαστούν με τις γρήγορες αλλαγές του περιβάλλοντος ή με την ψυχολογία των υπόλοιπων ανθρώπων .

Άσχετα με αυτή τη διαταραχή ,όμως , το οποίο παρατηρείται κυρίως τον χειμώνα , με βάση την πλειοψηφία των ανθρώπων και πάρα πολλές έρευνες έχουν αποδείξει ότι η άνοιξη συνδυάζεται σχεδόν πάντα με την ψυχική ευφορία .

Μάλιστα , πολλοί επιστήμονες και ψυχολόγοι στις μέρες μας υποστηρίζουν ότι η άνοιξη έχει θεραπευτική στάση προς τον άνθρωπο .



ΜΕΛΕΤΕΣ

- Η κλινική ψυχολόγος Χριστίνα Πέτα αναφέρει ότι “ο καλός καιρός και η επαφή με τη φύση ενισχύουν τα θετικά συναισθήματα στον άνθρωπο” προσθέτοντας ότι “το φως, η ζέστη τα χρώματα της άνοιξης ενισχύουν την ψυχολογία μας.”
- Ακόμα εξηγεί ότι “Δεν είναι τυχαίο ότι στις βόρειες χώρες, όπου οι νύχτες είναι πολύ μεγάλες και η ηλιοφάνεια μειωμένη, η εποχιακή κατάθλιψη είναι σχετικά συνηθισμένη διαταραχή”
- **Ο Richard M. Ryan** εστιάζει στην θεραπευτική σύνδεση που έχουν οι άνθρωποι με τη φύση
- “Η φύση είναι κάτι μέσα στο οποίο ανθίζουμε, επομένως είναι σημαντικό να αποτελεί περισσότερο μέρος της ζωής μας”

