

Άνοιξη και μελαγχολία

Φαίδρα Τσαμπίκα Πελλού, Τμ. Α5



Άνοιξη, η εποχή της αισιοδοξίας, της αναγέννησης, της νέας αρχής, των εσωτερικών και εξωτερικών αλλαγών. Όλη η πλάση γεμίζει χρώματα και μυρωδιές. Από το σκοτάδι της συννεφιάς περνάμε στο Φως του Ήλιου που ζεσταίνει το σώμα μας καθώς και τις ψυχές μας. Έτσι η άνοιξη συνοδεύεται από μυρωδάτα λουλούδια, ήπιο καιρό και άφθονο φως.

Η άνοιξη όμως είναι και η εποχή που συνδέεται με μια μελαγχολική διάθεση, που ονομάζεται «ανοιξιάτικη μελαγχολία ή ανοιξιάτικη κατάθλιψη». Θα μου πείτε πως όλοι νομίζετε ότι ο χειμώνας φέρνει τη μελαγχολία και τις συναισθηματικές διαταραχές, ενώ η άνοιξη και το καλοκαίρι μας «φτιάχνουν» τη διάθεση, είμαστε πιο ενεργητικοί, πιο αισιόδοξοι και γεμάτοι ενθουσιασμό.

Κι όμως, εκεί που η ημέρα μεγαλώνει, ο καιρός γίνεται πιο ήπιος και μας παροτρύνει να βγούμε έξω, να κοινωνικοποιηθούμε, να κάνουμε δραστηριότητες, εκδρομές και γενικώς να διασκεδάσουμε, σε κάποιους ανθρώπους αυτό δρα αγχωτικά και τους δημιουργεί μελαγχολία.

Η ένταση αυτή οφείλεται καταρχάς στο ότι είμαστε εξαιρετικά ευαίσθητοι στα φυσικά φαινόμενα (φωτισμός, θερμοκρασία), στην αλλαγή της ώρας στα τέλη του Μαρτίου, η οποία δημιουργεί αρνητική ψυχική διάθεση, διότι οι μέρες μεγαλώνουν, οι ώρες ηλιοφάνειας αυξάνονται, έχουμε μειωμένη ανάγκη για ύπνο και φυσικά αυξημένη κόπωση.



Για να δούμε αναλυτικότερα τι μας επηρεάζει την άνοιξη και υπάρχει αυτή η μελαγχολία:

Οι περιβαλλοντικές μεταβολές καθώς και οι καιρικές συνθήκες, που επικρατούν την άνοιξη, σε άλλους ανθρώπους προκαλούν αισιοδοξία και σε άλλους όχι. Αρκετοί φοβούνται, αγχώνονται με τις αλλαγές αυτές, καθώς αυτές απαιτούν επαναπροσδιορισμό της ζωής τους. Συνήθως αυτό συμβαίνει στους συναισθηματικά ευαίσθητους ανθρώπους. Επιστημονικές έρευνες αναφέρουν ότι όλα τα παραπάνω σχετίζονται με τις αλλαγές στα επίπεδα της μελατονίνης, μιας ορμόνης του εγκεφάλου που ρυθμίζει το βιολογικό ρολόι που οργανισμού.



Ένας άλλος παράγοντας είναι οι **αλλεργίες** της άνοιξης. Μελέτες έχουν συσχετίσει τις εαρινές αλλεργίες με αυξημένη καταθλιπτική συμπτωματολογία.

Επιπρόσθετα η **επιδείνωση του ύπνου**, επειδή η μέρα διαρκεί περισσότερο και τείνουμε να κοιμόμαστε λιγότερο, επηρεάζει την ενεργητικότητα και τη διάθεσή μας.



Οι ανωτέρω **αλλαγές** μας αποσυντονίζουν από το καθημερινό μας πρόγραμμα το οποίο μας είχε γίνει συνήθεια. Γενικά, το σταθερό πρόγραμμα βοηθάει πολύ στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης και αντίστοιχα οι αλλαγές στο πρόγραμμα επιδεινώνουν την κακή ψυχολογική κατάσταση.

Για πολλούς ανθρώπους, η άνοιξη σηματοδοτεί το κλείσιμο του επαγγελματικού ή σχολικού έτους και αυτό τους οδηγεί σε έναν **απολογισμό** που ενίοτε τους καταθλίβει. Νιώθουμε σαν να «πρέπει» να απολαύσουμε την ομορφιά, να νιώσουμε πιο ωραία, να κάνουμε σχέδια για το καλοκαίρι.

Αυτό ωστόσο προκαλεί μελαγχολία σε όσους δεν έχουν τη δυνατότητα να κάνουν ευχάριστα σχέδια, πιθανόν γιατί δεν θα έχουν άδεια λόγω αυξημένων επαγγελματικών υποχρεώσεων, δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα ή την κατάλληλη παρέα. Η επίγνωση ότι οι άλλοι σχεδιάζουν υπέροχες διακοπές και εκείνοι όχι, χαλάει τη διάθεση σε πολλούς ανθρώπους.



Το **άγχος για την εξωτερική εικόνα**, η ανησυχία σχετικά με το πώς θα φαίνονται με μαγιά κάνει πολλούς ανθρώπους να υποφέρουν την άνοιξη και να μισούν το καλοκαίρι.

Αυτό που πρέπει να κάνουμε είναι να σκεφτόμαστε θετικά και να προσπαθούμε να βρούμε λύση σε όλα αυτά που μας απασχολούν και μας κάνουν να μελαγχολούμε.



Προσπαθήστε να κοιμάστε αρκετά ώστε να είναι επαρκής ο ύπνος. Εάν κάθε βράδυ κοιμάστε την ίδια ώρα, ορίστε το ξυπνητήρι σας συγκεκριμένη ώρα, αποφύγετε την έκθεση σε ηλεκτρονικές συσκευές μία ώρα πριν τον βραδινό σας ύπνο και προσπαθήστε να διαβάσετε ένα βιβλίο ή να κάνετε ασκήσεις διαλογισμού αντί να ασχολείστε με το κινητό σας.

Κάντε μία βόλτα, ασχοληθείτε με το αγαπημένο σας χόμπι, μαγειρέψτε ή παραγγείλτε το αγαπημένο σας φαγητό και γενικότερα περιποιηθείτε τον εαυτό σας με όποιον τρόπο σας ευχαριστεί.

Η σωστή διατροφή, όπως είναι η μεσογειακή, καθώς και η επαρκής ενυδάτωση βοηθούν τη ψυχολογία μας. Επιλέξτε τρόφιμα πλούσια σε καλά λιπαρά, υδατάνθρακες, βιταμίνες και πρωτεΐνες για βελτιωμένη διάθεση. Η επαρκής ενυδάτωση βοηθάει να αποφύγουμε το συναίσθημα εξάντλησης και κόπωσης η οποία αυξάνει το στρες και την ανησυχία.



Επίσης βάλτε στην ζωή σας τη σωματική άσκηση. Η άσκηση απελευθερώνει ενδορφίνες που ενεργοποιούν την ευτυχία στον εγκέφαλό σας.

Αν δεν μπορείτε να προγραμματίσετε διακοπές και καλοκαιρινές αποδράσεις, οργανώστε και προγραμματίστε μαζί με φίλους εκδρομές, περιπάτους στην φύση, επισκέψεις σε μουσεία.

Προσπαθήστε λοιπόν να χαμογελάτε και να περνάτε όσο γίνεται καλύτερα ασχολούμενοι με τις αγαπημένες σας συνήθειες.

Να θυμάστε ότι οι εποχές δεν κάνουν τα όμορφα συναισθήματα, αλλά οι όμορφες εμπειρίες, κι αυτές είναι... παντός καιρού!!!