

Сезонное аффективное расстройство: как помочь себе осенью и зимой

28.10.2025

Здоровье Психология

С наступлением коротких световых дней многие замечают снижение энергии, раздражительность и потерю интереса к привычным делам. Это не просто усталость — сезонное аффективное расстройство затрагивает до трети людей, провоцируя снижение настроения, сонливость и тягу к спадкам. Мы узнали у экспертов, как можно исправить ситуацию быстро и без негативных последствий.

Психологическая поддержка



Ekaterina Savina

клинический психолог семейной клиники психического здоровья и лечения зависимостей Rubin Family

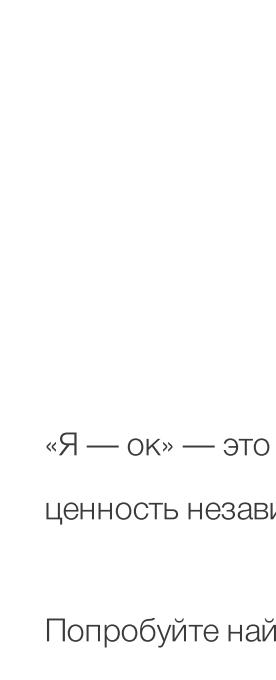
Осень — это время, когда у многих людей заметно падает настроение. Сокращается световой день, и наш организм реагирует на это довольно сильно: падает уровень серотонина, того самого «гормона счастья», а мелатонин, который отвечает за сонливость, наборот повышается. В итоге мы чувствуем усталость, апатию, теряем интерес к привычным делам. У людей, склонных к психическим или психосоматическим проблемам, симптом может становиться обострением существующих симптомов.

Сезонные аффективные расстройства — это клиническая форма осенней депрессии, которая чаще всего проявляется в октябре–ноябре. Легкие формы испытывают до 30% людей, а выраженные депрессии встречаются у 4–6%. Люди жалуются на постоянное снижение энергии, раздражительность, тревожность, концентрации, переживания. Социальные: одиночество, отсутствие поддержки, кризисы. Основно эти факторы часто усиливаются, и организм словно «ходит в стяжку», пытаясь экономить энергию.

На ранних стадиях можно помочь себе простыми способами. Стартайзь наше быть на свет, даже короткие прогулки стимулируют выработку серотонина. Умеренная физическая активность — ходьба, йога, танцы, кардио — помогает стабилизировать настроение. Попробуйте приятный ритуал: творчество, хобби, ароматические эфирные масла, SPA-практики. Для некоторых людей эффективна светотерапия — лампы, имитирующие солнечный свет, действительно улучшают самочувствие.

Если же состояние не улучшается, мешает работе, учебе, отношениям, обязательно нужно обратиться к специалисту. Консультация психолога или психиатра — это сигнал организма, что ему нужна поддержка, а не пренебрежение. Своевременные меры помогают вернуть энергию, мотивацию и стабильное настроение.

Энергия движения



Сергей Побегалов

международный фитнес-тренер, хиро-мастер LOFA

При сезонном аффективном расстройстве часто ощущается апатия, упадок сил и плохое настроение. Ни тренировка выбрать тоже нечего. Именно здесь штапа может оказаться настоящей находкой. Это не просто тренировка, это сочетание движений, музыки и общения, которое запускает целый каскад полезных процессов. Физическая активность стимулирует выработку серотонина и дофамина — так называемых гормонов счастья — которые естественным образом улучшают настроение и повышают энергию.

Регулярные занятия помогают держать гибридные ритмы в порядке, чтобы важно зимой, когда нам не хватает естественного света. А еще штапа дает ощущение социальной поддержки: мы вместе с людьми двигаемся под музыку, смеемся, заряжаемся атмосферой группы, и это реально снижает чувство одиночества. Плюс, конечно, жарятесь тепло — вы становитесь выносливее, увереннее в себе и лучше чувствуете себя физически. Исследования подтверждают, что такие тренировки улучшают психологическое благополучие и самооценку, снижают депрессивные симптомы и могут стать отличным дополнением к светотерапии или другим способам поддержки при хандре.

Сенсорная гармония



Тельериас-Кастильо Феликс

мастер класс СТА-искусства - Восточный экспресс

Спа-практики воздействуют на нервную систему, гормональный баланс и общее самочувствие, помогая активизировать режим «отдыха и восстановления» и снижать уровень стресса. Например, ароматерапия с эфирными маслами лаванды, бергамота, мяты или эвкалипта уже за 20 минут может снизить cortisol и улучшить когнитивные функции, а гидротерапия — контрастный душ или теплая ванна — стимулирует выработку эндорфинов и помогает успокоить нервную систему перед сном.

Тактильные масажи тоже играют важную роль: они снижают гормоны стресса, повышают серотонин и укрепляют ощущение гармонии с телом. И даже в домашних условиях можно создать эффективные ритуалы: утренний контрастный душ и сухой массаж щек для бодрости, вечерние ванны с эфирными маслами и сảмбосикс для расслабления, дыхательные практики с ароматерапией.

Кроме того, ароматические зоны в доме помогают настроить организм: лаванда и сандал — в спальне для сна, розмарин и мята — в рабочей зоне для концентрации, чайные деревья — в гостиной для поднятия настроения.

Поделиться:

Читайте также

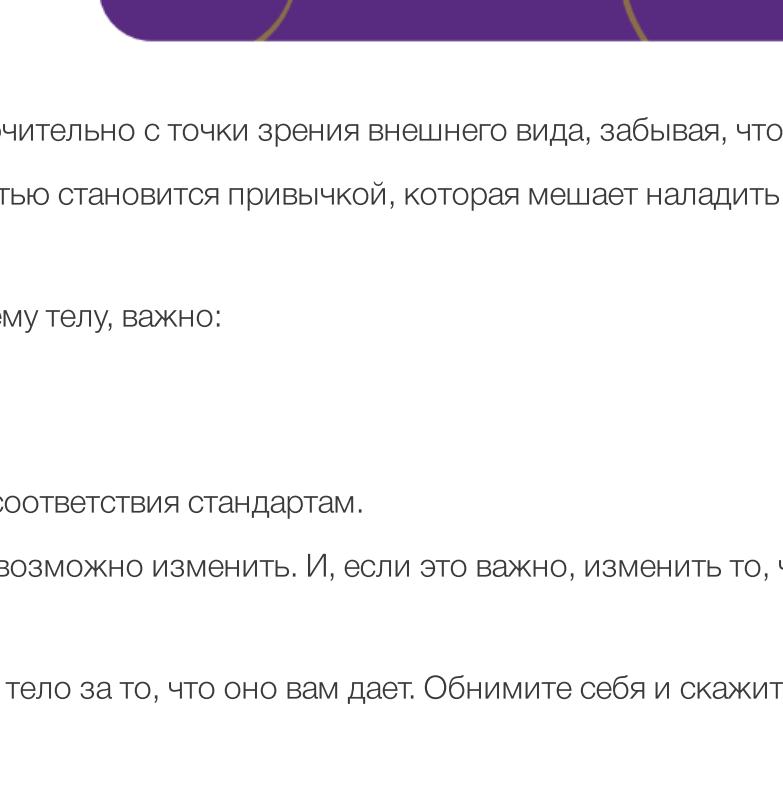
Внутренняя опора: 6 ориентиров, которые помогут ее нащупать

Ч

Внутренняя опора — это наша способность чувствовать себя устойчиво, даже когда внешние обстоятельства меняются. Это ощущение безопасности, которое исходит не от окружающего мира, а изнутри. Заявлены в книгу психолога Аны Бабин «Внутренняя опора» и новую колоду «Я — ок» и кейблары в принципах, которые помогут ее нащупать.

Ф

Я всегда ОК и могу испытывать любые чувства



Я всегда ОК и могу испытывать любые чувства

точка опоры

«Я — ок» — это основа внутреннего баланса. Оно позволяет воспринимать себя без постоянных сомнений и критики, осознавать свою ценность независимо от обстоятельств. Это состояние дает уверенность, что в любой ситуации с нами все в порядке.

Попробуйте найти и зафиксировать основные пазлы, из которых складывается это состояние. Чек-лист ниже поможет в этом.

Я — ок, когда не достигаю успеха.
Я — ок, даже если другой человек мой недоволен.
Я — ок, когда ко мне относятся хорошо и уважительно. Я не удивляюсь, не смущаюсь, не чувствую себя в долгу, потому что знаю: я действительно этого заслуживаю.

Я — ок, даже если не совершил ничего полезного.

Я — ок, когда нуждаюсь в отдыхе.

Я — ок, когда совершаю «некрасивые» поступки, потому что моя личность больше ситуации.

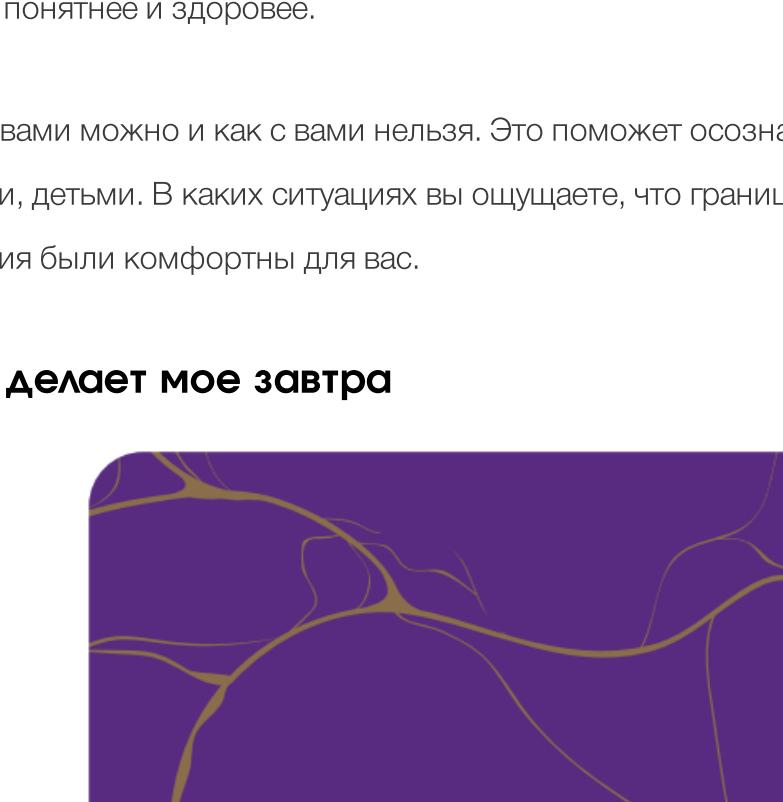
Я — ок, когда ошибаюсь.

Я — ок, когда испытываю любые чувства, даже те, которых приятно стыдиться (гнев, зависть, грусть).

Я — ок, когда мне плохо и нет сил. Любое мое состояние нормально.

Практика: в течение дня напоминайте себе, что с вами все в порядке. Наблюдайте за своими состояниями и эмоциями, принимайте их и повторяйте: «Я это тоже нормально. Я — ок».

Как я сейчас?



Как я сейчас?

точка опоры

Главная причина множества психологических сложностей — это неспособность распознавать и проживать свои эмоции. Мы ощущаем цель спектра чувств — радость, гнев, обиду, тревогу, благодарность, но всегда осознаем их.

Два алгоритма помогут связать чувства с событиями, которые его вызвали. Он называется «четвертое высказывание».

Опоздните и назовите чувство: например, страх.

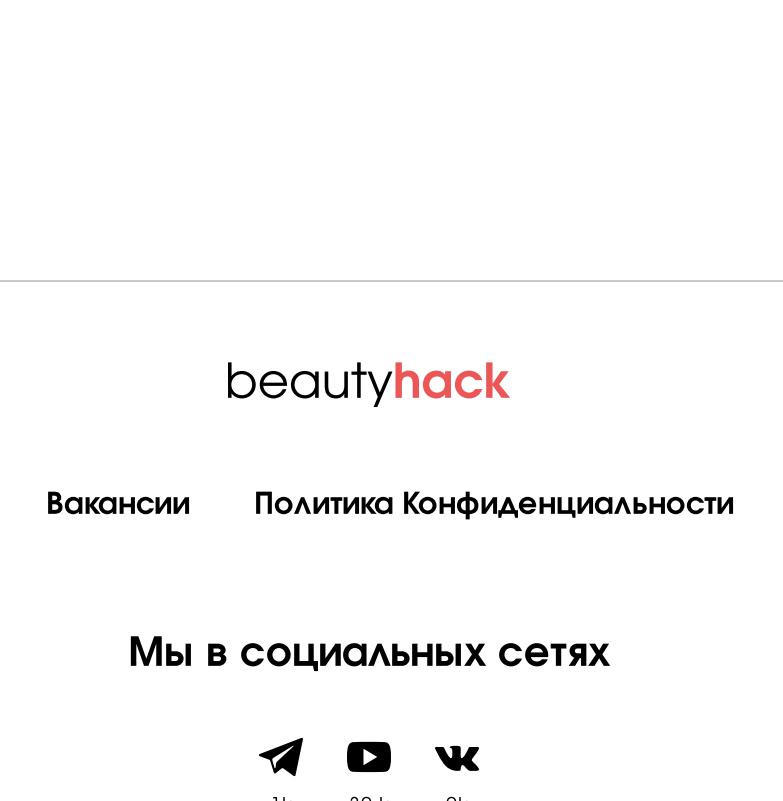
Найдите причину: например, отсутствие финансовой поддержки.

Сознайте, что это значит для вас в данном случае; необходимость справляться самостоятельно.

Сформулируйте, что вы хотели вместо этого.

Практика: время от времени мониторьте свое состояние с помощью вопросов: «Как я себя чувствую? Что у меня сейчас с уровнем энергии и сил? Как ощущает себя мое тело? Каково мое эмоциональное состояние? Что мне сейчас нужно, чтобы чувствовать себя лучше?»

Ценности позволяют выстроить жизнь на встречу себе



Ценности позволяют выстроить жизнь на встречу себе

точка опоры

Многие воспринимают тело исключительно с точки зрения внешнего вида, забывая, что оно позволяет нам жить, чувствовать и двигаться. Недовольство внешностью становится привычкой, которая мешает наладить гармоничные отношения с собой.

Чтобы изменить отношение к своему телу, важно:

Сознать его значимость.

Забыть о нем, а не требовать соответствия стандартам.

Принять особенности, которые невозможно изменить. И, если это важно, изменить то, что можно.

Практика: регулярно благодарите тело за то, что оно вам дает. Обнимите себя и скажите вслух: «Спасибо тебе, что служишь мне так верно».

Как я сейчас?

Как я сейчас?

точка опоры

Многие воспринимают тело исключительно с точки зрения внешнего вида, забывая, что оно позволяет нам жить, чувствовать и двигаться. Недовольство внешностью становится привычкой, которая мешает наладить гармоничные отношения с собой.

Чтобы изменить отношение к своему телу, важно:

Научиться выделять дискомфорт. Прежде чем заменить старую привычку, найдите ей альтернативу.

Соедините свои действия с ценностями. Если возникнет сопротивление, спросите себя, это приближает к тому, что важно, или уводит в сторону?

Будьте терпимы к себе. Срывы случаются, но важно не ругать себя, а поддерживать.

Практика: выберите одну полезную привычку, которую хотите внедрить, и одну предную, от которой хотите избавиться. Представьте, как это повлияет на вашу жизнь через 20 лет.

Мои границы — моя ответственность

Мои границы — моя ответственность

точка опоры

Никто не должен додавливаться ваши границы. Это нужно их осознать, сформулировать и донести до другого человека.

Можно сколько угодно говорить: «Для меня главное — здоровье», но если вы не находите времени на визит к врачу, это лишь слова. Ценности проявляются в действиях.

В жизни и бизнесе решения принимаются проще, когда соединяются с ценностями. Они работают как компас и не требуют объяснений. Достаточно сказать: «Это для меня важно». И все. Следование своим ценностям не делает жизнь легкой и не избавляет от трудных выборов, но укрепляет самоуважение — основу здоровой самосознания.

Практика: Когда мы не в контакте со своими ценностями, нам сложно понять, чего мы хотим. Напишите 20 ответов на вопрос: «Что для меня важно?» в разных сферах жизни. Затем укажите 5–6 действий, которые помогут реализовать каждую из ценностей. Так они станут не просто словами, а частью вашей жизни.

Я живу благодаря своему телу

Я живу благодаря своему телу

точка опоры

Многие воспринимают тело исключительно с точки зрения внешнего вида, забывая, что оно позволяет нам жить, чувствовать и двигаться. Недовольство внешностью становится привычкой, которая мешает наладить гармоничные отношения с собой.

Чтобы помочь себе выработать полезные привычки:

Научиться выделять дискомфорт. Прежде чем заменить старую привычку, найдите ей альтернативу.

Соедините свои действия с ценностями. Если возникнет сопротивление, спросите себя, это приближает к тому, что важно, или уводит в сторону?

Будьте терпимы к себе. Срывы случаются, но важно не ругать себя, а поддерживать.

Практика: выберите одну полезную привычку, которую хотите внедрить, и одну предную, от которой хотите избавиться. Представьте, как это повлияет на вашу жизнь через 20 лет.

Что я делаю сегодня, делает мое завтра

То, что я делаю сегодня, делает мое завтра

точка опоры

Привычки могут быть здоровыми и вредными. Вредные привычки дают мгновенное удовлетворение, но со временем могут подрывать наше здоровье и психику. Поэтому важно смотреть в будущее, а не в прошлое.

Позвольте себе выработать полезные привычки:

Научиться выделять дискомфорт. Прежде чем заменить старую привычку, найдите ей альтернативу.

Соедините свои действия с ценностями. Если возникнет сопротивление, спросите себя, это приближает к тому, что важно, или уводит в сторону?

Будьте терпимы к себе. Срывы случаются, но важно не ругать себя, а поддерживать.

Практика: выберите одну полезную привычку, которую хотите внедрить, и одну предную, от которой хотите избавиться. Представьте, как это повлияет на вашу жизнь через 20 лет.

Читайте также

beautyhack

О нас Контакты Реклама Вакансии Политика Конфиденциальности Пользовательское соглашение

