

Sügismasendus pole haigus vaid tasakaalust väljas vaimne seisund. Kirjelduselt on see sarnane depressiooni sümptomitele, erinevus on aga selles, et sügismasendus möödub tavaliselt iseenesest, kestab teatud lühikese perioodi. Kui sümptomid süvenevad või kestavad kauem oleks mõistlik pöörduda spetsialisti poole.

Mis seda tingib, võimendab : rohkem pimedat aega, päev lühike ja valgust vähe, pilves ja sombune ilm, kella keeramine (ajatsükli muutused), looduses muutused, aasta lõpu lähenedes võib inimene tunda, et pole oma soovitud eesmärke saavutanud ning see suurendab ärevust ja rahulolematust enda suhtes, pärilik soodumus kurvameelsuseks, üksindustunne...

Kuidas ära tunda? Kurvad mõtted, hirmud, väsimustunne, uimasus, jõudluse langus, süütunne, liigne emotsionaalsus, unehäired, meeleolumuutused, suurenenud huvi kõrgema kalorsusega toitude järele, rohkem söömine just õhtuti, enesehinnangu langus, seksuaalelu halvenemine, libiido langus, nikotiini, kohvi ja alkoholi liigtarvitamine, apaatia, soov üksinda olla, kergesti ärritumine, solvumine, konfliktid, kergemini nutma hakkamine, vahel isegi arusaamata miks ...

Tavaliselt mööduvad sümptomid ise ja inimene tuleb sellega toime. Kuid kui tunnete, et sümptomid süvenevad, ning on liiga koormavad, et ise sellega toime tulla on raske, siis on soovituslik pöörduda perearsti, psühhiaatri, psühholoogi või vaimse tervise õe vastuvõtule konsultatsiooniks.

Naistel on suurem vastuvõtlikkus emotsionaalsetele segadustele, kuna nende keha toodab vähem serotoniini.

Kuidas pikk ja pime aeg kergemini üle elada?

- Kanna lisaks klassikaliste toonidele teadlikult erksat värvi riideid. Kasuta särtsakat huulepulka.
- Naudi erksaid värve enda ümber, jälgi ja märka looduse ilu. Võta hetk ja hulla värvilistes lehtedes.
- Valmista köögis midagi maitsvat ja värvilist.
- Kontakt. Suhtle inimestega. Võta ühendust mõne sõbraga.
- Vaata mõnd saadet, filmi, mis tõstab Su tuju.
- Hea huumor on alati omal kohal. See aitab tõsta tuju. Proovi leida hetki naljaks ja naeruks. Naer pidurdab kehas stressihormoonide juurde tootmist.
- Tee teistele kingitusi. Võid alustada teistele kingituste valimist, otsimist juba varem.
- Leidke endale meeldivat tegevust, tegelege hobidega: lugege head raamatut, meisterdage midagi, olge füüsiliselt aktiivsed, alustage trenniga, millele olete mõelnud. Korraldage mõni põnev üritus, ettevõtmine.
- Aroomid. Kasutage kodus aroome, mis aitavad lõõgastuda. Näiteks piparmünt, meliss, lavendel, eukalüpt...
- Puhkushetked ja meelelahutus. Nautige väikseid hetki. Sügis on ideaalne aeg kinos, teatris, kontserdil käimsieks. Võtke aega oma lähedaste, sõprade jaoks, külastage mõnd kohvikut või minge koos jalutama.
- Otsustage, et ei lase „sarivirisejatel” oma päeva ära rikkuda. Keskkond mõjutab meid palju. Siiski on võimalik kõigega mitte kaasa minna. Kui teisel on halb tuju, tee endale heategu ja ära lase oma tuju rikkuda. Nii käituda oli tema valik, Sul on oma valik.
- Tunnusta ennast ja teisi.
- Muusika: laula, tantsi, mängi, pilli. Kui ei oska kuula lõõgastavat muusikat.
- Piirake alkoholi, nikotiinitoodete, kohvi kasutamist.

- Kui tunned end halvasti joo tassike rahustavat teed, käi vannis, saunas, ujumas või kuuma dušši all, veeda aega meeldivate inimestega, kes tõstavad Su tuju.
- Kasuta lisaks igapäevatoitudele vitamiine.
- Võimalusel reisi riikidesse, kus on soe.
- Ole rohkem valguses. Päevaalguses. Kui liigud pimedas vali võimalusel valgustatud tänav pimedas asemel. Loo kodus ise hubast valgust.

Kaunist sügise jätku, soojust hinge ja sära silmadesse!

AS Valga Haigla

Vaimse tervise õde

Tiina