

Sărbătorile de iarnă sunt evenimente încărcate de o semnificație aparte și deseori zilele care le urmează activează răni, pun presiune pe fiecare dintre noi și pot atrage stres și nemulțumiri, spune medicul psihiatru Petronela Nechita, ea afirmând că starea de tristețe nejustificată și greu de gestionat e specifică lunii ianuarie și poate varia în intensitate și durată.

"Imaginea pe care o promovează mass-media referitor la modalitatea în care sunt sărbătorite Crăciunul și Anul Nou nu corespunde cu realitatea actuală. Începând cu mijlocul lunii decembrie, intrăm în acea stare specifică sărbătorilor de iarnă, rutina noastră se schimbă, mintea zboară la vacanță, ne implicăm în activități plăcute, oferim cadouri, după care, la începutul lunii ianuarie, revenim la o normalitate de zi cu zi, la responsabilitățile anterioare sărbătorilor", a declarat pentru AGERPRES dr. Petronela Nechita, medic psihiatru la Institutul de Psihiatrie "Socola" din Iași.

Psihiatrul ieșean atrage atenția că, în timp ce unii dintre noi au trăit la intensitate maximă sărbătorile din luna decembrie - ianuarie și încă au o stare de bine, pentru alții această perioadă înseamnă tristețe, anxietate și chiar depresie.

"Cei care au pierdut pe cineva drag, mai ales în ultimii 2-3 ani de pandemie, cei care se confruntă cu probleme financiare și nu își pot permite cadouri pentru membrii familiei sau cei pe care îi îndrăgesc, cei care se află într-un proces de separare sau divorț, sau cei care au membrii familiei departe de casă, cum ar fi, de exemplu, la muncă în străinătate, de obicei resping perioada sărbătorilor și ajung să se izoleze de ceilalți", a arătat dr. Petronela Nechita.

Starea de tristețe nejustificată și greu de gestionat, susține psihiatrul ieșean, este specifică lunii ianuarie și poate varia în intensitate și durată.

"Să nu uităm că tot în luna ianuarie este o zi 'lunea tristă', socotită cea mai deprimantă zi a anului. Așadar, din 2005 până în prezent, cea de-a treia zi de luni din ianuarie este numită 'Blue Monday' și este considerată cea mai tristă zi din an, pentru că factori precum condițiile meteorologice sau nivelul datoriilor acumulate contribuie la o stare de deprimare. La toate acestea, în perioada 2022 - 2023 se adaugă condițiile speciale de pandemie și război, factori negativi", a afirmat dr. Petronela Nechita.

Dar, susține aceasta, pe lângă aspectul legat de sărbători, starea de dispoziție mai poate fi influențată și de anotimp.

"Tulburarea afectivă sezonieră (SAD) este favorizată de temperaturile scăzute și zilele scurte, acestea permițând o expunere insuficientă la lumină. Cel mai adesea, în această perioadă a anului, plecăm la muncă de acasă pe întuneric și ne întoarcem tot pe întuneric. Știm cu toții că lumina soarelui contribuie la creșterea nivelului serotoninei și al vitaminei D. Atunci când nu beneficiem suficient de lumina solară, când aceasta este scăzută, apar stările depresive. De aceea, incidența depresiei în țările cu o climă rece este mai ridicată", a explicat medicul psihiatru.

Petronela Nechita a precizat că este foarte important ca la început de an să ne facem planuri

Written by Administrator

Wednesday, 18 January 2023 20:06 -

pentru noul an, să stabilim câteva obiective pe care să le respectăm în 2023.

"E important să ne propunem să mâncăm sănătos, să respectăm orele de somn - regula celor 3 de 8: adică opt ore de somn, opt ore de muncă, opt ore de relaxare. La fel de important este să facem sport, să fim activi fizic. Un obiectiv important pentru anul 2023 este ca sănătatea noastră să fie o prioritate", a adăugat dr. Petronela Nechita de la Institutul de Psihiatrie "Socola" din Iași.

Ea a menționat că modalitățile simple de combatere a stărilor de tristețe, ce sunt la îndemâna tuturor, sunt exercițiile fizice regulate, activitățile relaxante, dieta echilibrată, solicitare de sprijin emoțional de la rude sau prieteni, practicarea recunoștinței, somnul odihnitor, reorganizarea programului zilnic. AGERPRES