



## چگونه در فصل سرد زمستان، سلامت جسم و روان خود را حفظ کنیم؟

بسیاری از ما در ماه‌های سرد و کم آفتاب زمستان دچار بی‌حوصلگی، افت خلق و کسالت می‌شویم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، پزشکان با توجه به این تغییرات روانی توصیه می‌کنند: افراد مراقبت‌های بهداشتی را در فصل زمستان جدی‌تر بگیرند چون تغییرات آب و هوایی بدن را در برابر بیماری‌ها آسیب پذیرتر می‌کند.

متخصصان می‌گویند؛ روزهای زمستان کوتاه‌تر می‌شوند و این امر باعث بروز اختلال در ساعت بیولوژیک بدن انسان می‌شود. اگر روزهای کوتاه و تاریک زمستانی شما را کسل و کم‌حوصله می‌کند به دنبال راهی باشید که دوباره احساس شما را بهبود بخشد و حالتان خوب شود.

اکثر دانشمندان معتقدند که این مشکل مربوط به شیوه واکنش بدن در برابر نورخورشید در طول روز می‌شود.

تغییر در ساعت بیولوژیک بدن باعث افزایش ترشح هورمون ملاتونین و کاهش ترشح سروتونین می‌شود که در نتیجه تندخویی و بی‌حوصلگی افراد در زمستان بیشتر به چشم می‌خورد.

هم‌چنین اضطراب و فشاری که بر اثر به هم خوردن کار ساعت بیولوژیک به وجود می‌آید باعث کاهش توانایی دستگاه ایمنی بدن می‌شود و متعاقب آن سلول‌های سرریز و محافظ بدن نمی‌توانند به خوبی به وظیفه خود عمل کنند. گفته می‌شود که حمام گرفتن با آب گرم می‌تواند تا حد زیادی در رفع این مشکل موثر باشد.

علائم افسردگی در اثر ترشح ملاتونین بیشتر افزایش می‌یابد. با توجه به این عواقب جسمی و روانی متخصصان چندین راه کار ساده را برای کاهش این تاثیر نامطلوب بر بدن و روان انسان ارائه کرده‌اند که عبارتند از:

- در تماس با نور قرار بگیرید. تا جایی که می‌توانید در زمستان از خانه خارج شده و در فضای باز قرار بگیرید. مخصوصاً این کار را در روشنایی روز انجام دهید.

- ممکن است در برخی موارد برای فرار از روزهای تاریک زمستان به جایی آفتابی برای تعطیلات سفر کنید، این هم می‌تواند روش خوبی باشد.

- خوب خوردن نیز راه کار مناسبی است. افسردگی زمستانی ممکن است گرایش شما را به مصرف غذاهای شیرین، قندی و کربوهیدرات‌ها افزایش دهد مانند شکلات، پاستا و نان. اما فراموش نکنید که خوردن مقادیر فراوان میوه و سبزی تازه در بهبود حال شما بسیار موثر است.

- فعال باشید. شواهد علمی بسیاری نشان می‌دهد که حداقل 30 دقیقه تمرین و تحرک بدنی به مدت سه نوبت در هفته برای مقابله با افسردگی بسیار موثر است.

همچنین ورزش در فضای آزاد تاثیر مثبت دو برابر خواهد داشت. فعالیت و تحرک بدنی در واقع سطح ماده شیمیایی سروتونین در مغز را که نقش تنظیم خلق را برعهده دارد افزایش می‌دهد.

سلامت نیوز