

#### 4 ناراحتی که با فصل زمستان می‌رسند

تغییر فصل می‌تواند با ناراحتی‌های جسمی و روحی بسیاری همراه باشد به طوری که گاهی اوقات بدون نگاه به تقویم و تنها با فرا رسیدن بیماری‌ها و ناراحتی‌های جسمی پی به تغییر فصول می‌بریم.



تغییر فصل می‌تواند با ناراحتی‌های جسمی و روحی بسیاری همراه باشد به طوری که گاهی اوقات بدون نگاه به تقویم و تنها با فرا رسیدن بیماری‌ها و ناراحتی‌های جسمی پی به تغییر فصول می‌بریم. به گزارش خبرگزاری مهر، با فرا رسیدن فصل زمستان، تغییرات بسیاری در بدن انسان‌ها بروز می‌کند. این تغییرات می‌توانند ناراحتی‌های روحی یا جسمی را شامل شوند. در این مطلب به برخی از ناراحتی‌هایی که با فرا رسیدن فصل زمستان ظاهر می‌شوند، اشاره شده است.

#### \*احساس شدن پوست

پوست بدن در زمستان حساس شده و با خارش مواجه می‌شود. هوای سرد و خشک زمستانی که با وزش باد همراه است، پوست را خشک‌تر و حساس‌تر کرده تا بدن نیاز به دریافت آب بیشتری داشته باشد، بخصوص افراد مسن که نوشیدن آب را فراموش می‌کنند. استفاده از روغن زیتون، ویتامین E، A و امگا 3 نیز توصیه می‌شود. علاوه بر توصیه‌های تغذیه‌ای که نام برده شد، بایستی سطح پوست خود را کاملا بپوشانید تا سرما کمتر به پوست نفوذ کند و از کرم‌های مرطوب‌کننده نیز استفاده شود.

#### \*اضافه وزن

در فصل زمستان معمولا شیوه غذایی به دلیل سرد بودن هوا با تغییراتی مواجه می‌شود که این تغییرات می‌توانند چاق شدن را به همراه داشته باشند. برعکس تابستان که معمولا به مصرف سالاد پرداخته می‌شود، غذاهای زمستانی چرب و دارای کالری بیشتری هستند.

#### \*احساس خستگی

با فرا رسیدن فصل زمستان و به دلیل کاهش دمای هوا نه تنها صبح‌ها تمایلی به بیدار شدن از خواب نداریم بلکه مایل به خروج از منزل نیز نیستیم گویا در این فصل بدن به خواب بیشتری نیاز دارد و زمانی که این نیاز تامین نمی‌شود با احساس خستگی مواجه می‌شویم. ابتلا به بیماری‌های مخصوص فصل زمستان مانند آلرژی فصلی، سرماخوردگی، افسردگی و ... نیز دلایل مضاعفی برای این احساس هستند.

#### \*افسردگی فصلی

احساس خستگی می‌تواند با افسردگی و افزایش وزن توأم باشد. روحیات انسان‌ها نیز با تغییر فصل دستخوش تغییرات گسترده‌ای می‌شوند. افسردگی فصلی می‌تواند به دلایلی از جمله کاهش دمای هوا، کاهش نور آفتاب و ... بروز کند.