

Постпраздничный синдром

*Праздник — это попытка внешней радости проникнуть внутрь,
а внутренней — выплеснуться наружу.
Виктор Гаврилович Кротов*

Постпраздничный синдром – это состояние, возникающее у человека, активно справившего праздник. Симптомами постпраздничного синдрома являются нежелание общаться, подавленность и раздражительность. Психологи называют подобное состояние Post-Holiday Depression. После длительных праздничных дней многие люди еще некоторое время не могут обрести прежнюю работоспособность - умственную, физическую и эмоциональную. Такое чувство испытывают более 40% россиян, которые отдыхают с 31 декабря по 9 января. Возникает это потому, что организму человека нужно около двух недель только для того, чтобы настроиться на отдых и адаптироваться к нему. А прерывание процесса отдыха («расслабления») как минимум приводит к стрессу, постпраздничному синдрому, который сопровождается депрессией.

Почему возникает постпраздничный синдром? У каждого человека уровень эстетики внутренних и внешних логических и эмоциональных процессов свой.



В период праздника человек принимает гораздо большее количество пищи и спиртных напитков, меньше двигается, больше смотрит телевизор. Возникает повышенная нагрузка на организм, что является мощным стрессовым фактором, вызывающим ряд негативных последствий, как в сам период празднования, так и спустя еще несколько дней после него. Общая слабость, недомогание, колебания настроения, головная боль, тяжесть в голове, дискомфорт в области живота, нарушение сна (плохо засыпаем, а утром не можем проснуться). Однако всегда

стоит помнить, что бороться с такими последствиями праздников не только можно, но и нужно.

Во-первых, мы должны правильно «заходить» в праздничные дни. Мы принимаем пищу и по количеству, и по калорийности не привычную для нас (это салаты, заправленные майонезом и чаще, не домашнего приготовления, это мясные продукты, газированные напитки и т.д.), употребляем алкоголь, рассчитывая расслабиться и насладиться праздниками. Не надо возлагать большие надежды на праздник и на свой организм. Поэтому надо правильно для себя расставить приоритеты и решить, что мы хотим?

Во-вторых, необходимо помочь организму восстановиться после праздничных дней. Рекомендуется вернуться к правильному питанию. Исключить все жирное, жаренное, готовить пищу на пару или запекать в духовке, варить супы. Устраивайте себе разгрузочные дни. Это могут быть яблоки, творог, овощи, суп, гречка, овсянка, кефир. То, что вам наиболее подходит, станет основой для очищения организма и его возвращения к нормальному режиму питания. Кроме того, разгрузочный день можно провести на нескольких низкокалорийных продуктах. Также нужно своему организму помочь восстановить привычные биоритмы. Ложиться спать и вставать в определенные часы. Гулять на свежем воздухе перед сном. Поможет нам в нашем состоянии спорт: даже разминка в течение 30 и более минут в день сыграет свою роль.



И точно мы должны для себя дать отчет, что новогодние праздники придуманы не для того, чтобы есть, пить, спать и хандрить. Нужно поехать в гости, покататься на лыжах или коньках, поиграть с детьми. Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов. А эндорфины – это одни из гормонов радости и удовольствия. Будьте здоровы и учитесь правильно работать, и правильно отдыхать.

Доктор Д.И.Лебедева