

Самый депрессивный день в России

5 февраля - самый депрессивный день в году. К такому выводу пришли российские ритмобиологи. Они применили формулу вычисления временного пика психических расстройств, выведенную учеными из Великобритании и адаптировали ее к российским условиям.

Формула учитывает такие факторы, как пасмурная погода, короткий световой день и долги, накопленные после рождественских и новогодних праздников. По мнению иркутских психологов, есть доля истины в том, чтобы считать первые дни февраля временем максимально угнетенного психического состояния. После январских праздников у людей произошел сбой биоритмов, начались нарушения сна. Все эти обстоятельства, помноженные на обильные алкогольные возлияния, могут приводить к обострению депрессий. В тяжелых случаях психотерапевты рекомендуют обращаться за помощью к профессионалам. А вот от легкой хандры можно избавиться самостоятельно.

Родислав Шпаков, психотерапевт "Сибирской акции врачей": "Если это касается женщин, то лучше всего, давно психологи советуют, какой-то подарок сделать себе, какую-то безделушку, платье, какие-то вещи приобрести и все. Женщины давно пользуются этим способом. А мужчинам лучше переключиться на физическую активность, в силу особенностей мужского организма. Это может быть загородная какая-то работа, может дрова поколоть, поколотить что-то, построить. Можно в фитнес-клуб сходить, позаниматься на тренажерах".

Автор: Артур Скальский © Телекомпания "АИСТ" ЗДОРОВЬЕ , МИР 👁 2298 06.02.2005, 12:00 📌 231

URL: <https://babr24.com/?ADE=19509> Bytes: 1384 / 1384 Версия для печати[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: [@bur24_link_bot](#)
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: [@irk24_link_bot](#)
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)