

Переменчивая погода - как тест на психическое здоровье

Переменчивая погода, которая в последнюю неделю, установилась в Иркутске, для многих горожан обернулась проблемами со здоровьем. Причиной недомогания становятся резкие перепады давления. Врачи психотерапевты утверждают, что во время неустойчивой погоды у многих иркутян обостряются также и различные психические расстройства.

Оказывается, погода может стать своеобразным тестом на психическое здоровье. Достаточно прислушаться к своему организму во время затяжного дождя или когда осадки чередуются с солнцем.

Радислав Шпаков, врач- психотерапевт: «Пониженное или повышенное артериальное давление, ощущение слабости, нарушение сна, настроения».

Обнаружить у себя тревожные симптомы может даже человек уравновешенный, с внешне устойчивой психикой. По мнению специалистов сегодня человека окружает столько негативных факторов, что найти абсолютно психически здорового человека практически невозможно

Радислав Шпаков, врач- психотерапевт: «Здоровый человек на смену погоды реагирует довольно легко, довольно легка адаптация - другое дело, что здоровых людей стало немного. Очень многие люди несут различные расстройства и здоровыми их считать нельзя. Естественно, на таких людей погода сильно влияет».

Особенно подвержены погодному влиянию люди, работающие на улице, или занимающиеся интеллектуальным трудом. Во время затяжных дождей врачи - психотерапевты нередко выслушивают жалобы пациентов на депрессии и подавленность. Впрочем, такое состояние знакомо не только постоянным клиентам специализированных клиник, но многие к врачу предпочитают не спешить.

Радислав Шпаков, врач- психотерапевт: «Если такие выраженные симптомы, как подавленность, если подавленность из-за погоды, и такое довольно часто и повторяется регулярно - это показание для обращения и обследования».

Вполне возможно, что расстройство окажется довольно легким и несерьезным. Врачу не составит труда его устранить. А вот заниматься самолечением - глотать антидепрессанты и успокоительные или поддерживать себя в тонусе с помощью кофе- специалисты не советуют. Таким образом, можно нажить себе действительно серьезные проблемы.

Любовь Потькалова

Автор: Артур Скальский © Телекомпания "Город" (СТВ) ЗДОРОВЬЕ, ИРКУТСК 👁 4425 09.08.2003, 18:47

URL: <https://babr24.com/?ADE=8535> Bytes: 2147 / 2124 [Версия для печати](#) [Скачать PDF](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [Джем](#)
- [ВКонтакте](#)
- [Одноклассники](#)

Связаться с редакцией Бабра в Иркутской области:
irkbabr24@gmail.com

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: eqquatoria@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](#)