

В песне из известного кинофильма поётся, что каждая погода — благодать. Может быть, в философском смысле это и так, но в реальности редко встретишь человека, на которого мрачная, холодная, мокрая осень и долгая чёрно-белая зима не оказывали бы дурного влияния: если не насморк или скачки давления, так хандра мучает. Как же минимизировать риски?



Осень с постепенной сменой ярких красок на монохром, с холодами и осадками, сокращением светового дня — это время, когда организм адаптируется к новым условиям, что может приводить к изменениям в самочувствии. Да и потом, зимой, которая на Урале длится порой до самого мая, тяжело справляться с плохим настроением и обострением недугов.

С приходом осени традиционно увеличивается заболеваемость ОРВИ. Это связано с переохлаждением, ослаблением иммунитета и началом учебного года, когда школьники и студенты объединяются в коллективы. Для некоторых людей осень — период обострения аллергических реакций, вызванных плесенью и пылью сорных трав. Также ухудшение самочувствия часто связано с нехваткой витамина D, что проявляется в виде усталости, слабости.

Холодный воздух может вызывать раздражение кожи лица и рук. Для большинства людей, страдающих заболеваниями суставов, осень и зима — период обострения болей. А ещё с наступлением холодов многие начинают употреблять больше жирной, калорийной пищи, что приводит к набору веса и связанным с этим проблемам.

Советы, как укрепить физическое здоровье в осенне-зимний период, когда мало тепла и солнца, не новы. Но если им следовать, то и в холодный сезон можно оставаться таким же свежим и бодрым, как летом.

Сейчас, пока рост заболеваемости респираторными инфекциями незначителен, сделайте прививку от гриппа. Оставайтесь физически активным в любую погоду и в любом возрасте: утренняя зарядка, прогулки, танцы, бассейн, спортзал — сгодится всё, лишь бы движение было регулярным. Ешьте достаточно фруктов, овощей и других продуктов, богатых витаминами и минералами. Посоветуйтесь с врачом и принимайте биодобавки с витамином D. Соблюдайте режим сна, не пропускайте приём назначенных препаратов, если у вас есть хроническое заболевание.

С физическим здоровьем разобрались, а что же делать с ментальными проблемами, которые возникают или усугубляются под действием темноты и холодов? Доказано, например, что сокращение светового дня может нарушать циркадные ритмы, что приводит к проблемам со сном. Осенью многие люди начинают испытывать симптомы сезонного аффективного расстройства, такие как усталость, раздражительность, подавленность, потеря интереса к работе, учёбе, хобби.

Даже у тех, кто не страдает сезонным аффективным расстройством или депрессией, осенью может снижаться настроение, усиливаться тревожность. Это связано с неопределённостью относительно будущей зимы, страхом перед болезнями, которые обостряются в холодный сезон. Кроме того, низкие температуры и короткий световой день могут ограничивать социальную активность, что приводит к чувству одиночества и изоляции. Усталость и сниженное настроение отрицательно влияют на концентрацию внимания и продуктивность, а далее следуют проблемы уже из-за плохих результатов на работе или в учёбе.

Что же делать, чтобы психическое здоровье не ухудшалось? Специалист настоятельно рекомендует заботиться о нём так же ответственно, как о физическом. Двигательная активность, правильное питание, режим дня, свежий воздух важны не только для тела, но и для психики.

Не сокращайте, а постарайтесь увеличить время для занятий, которые приносят вам удовольствие, таких как чтение, творчество, спорт. Общайтесь с друзьями и семьёй, в группах по интересам, не откладывайте встречи из-за непогоды. Составляйте (и

## Как сберечь телесное и ментальное здоровье в плохую погоду

Автор: Исполнитель  
17.09.2025 06:48 -

---

выполняйте) планы — долгосрочные, на всю осень или зиму, и краткосрочные, на неделю, на день, чтобы у вас были цели и интересные занятия впереди. Старайтесь концентрироваться на позитивных аспектах осени или зимы: красивых пейзажах, уютных вечерах, возможности освоить что-то новое. Используйте лампы, имитирующие солнечный свет, применяйте техники медитации и релаксации, чтобы снизить стресс и тревогу.

Ну и, конечно, всегда помните о том, что медики готовы вам помочь. Почувствовали себя плохо физически — обратитесь в поликлинику или вызовите неотложную помощь. Испытываете проблемы с психическим здоровьем — запишитесь на приём к психотерапевту, психиатру или позвоните на круглосуточную горячую линию: **8-800-300-11-00**. Для жителей Свердловской области звонок бесплатный.