



Οι περιπτώσεις ατόμων με αυξημένη κατάθλιψη κατά την καλοκαιρινή περίοδο έχουν αυξηθεί κατακόρυφα τα τελευταία χρόνια. ...

Γι' αυτό είναι σημαντικό να γνωρίζετε τους κύριους λόγους που συμβαίνει αυτό, ώστε τους αντιμετωπίσετε και ως εκ τούτου να βοηθήσετε τόσο στον εαυτό σας, όσο και τους δικούς σας ανθρώπους.

Διατάραξη της ρουτίνας σας

Εάν είχατε κατάθλιψη στο παρελθόν, ίσως γνωρίζετε ότι η σταθερή καθημερινή ρουτίνα είναι συχνά το κλειδί για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων. Αλλά κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, η ρουτίνα σας διαταράσσεται και η συνεπακόλουθη αναστάτωση μπορεί να είναι πολύ αγχωτική. Οι διακοπές μπορεί να διαταράξουν τον τρόπο που κινείστε καθημερινά, τον ύπνο και τις διατροφικές σας συνήθειες, τα οποία μπορούν να συμβάλουν στην κατάθλιψη του καλοκαιριού.

Ανασφάλεια για την εικόνα του σώματος

Καθώς ανεβαίνει η θερμοκρασία και συνηθίζετε να φοράτε πιο "αποκαλυπτικά" ρούχα ή ξεκινάτε τις επισκέψεις στην παραλία, ίσως αισθανθείτε αμήχανα για την εικόνα του σώματός σας. Αυτή η αμηχανία μπορεί να κάνει τη ζωή σας δύσκολη.

Δεδομένου ότι τόσες πολλές δραστηριότητες το καλοκαίρι περιστρέφονται γύρω από παραλίες και βραδινές εξόδους, πολλοί άνθρωποι αρχίζουν να αποφεύγουν κοινωνικές καταστάσεις επειδή φοβούνται ότι θα έρθουν σε αμηχανία.

Οικονομικές δυσκολίες

Μπορεί αυτό να ισχύει ουσιαστικά καθ' όλη τη διάρκεια τους έτους, αλλά η περίοδος του καλοκαιριού επιδεινώνει αυτά τα προβλήματα. Ο λόγος είναι οι καλοκαιρινές διακοπές. Από την μία πλευρά ο οργανισμός και ο ψυχισμός σας τις έχει ανάγκη για να "φορτώσει μπαταρίες" ενόψει του χειμώνα, αλλά από την άλλη τα οικονομικά έξοδα που συνοδεύουν τις διακοπές, τις καθιστούν απαγορευτικές για πολλούς ανθρώπους. Αυτές οι καταστάσεις μπορούν να προσθέσουν άγχος και στρες και να αυξήσουν τα συμπτώματα κατάθλιψης.

Πώς οι απότομες αλλαγές του καιρού επηρεάζουν την ψυχολογία μας
Ερευνητές στην Γερμανία επιχείρησαν να προσδιορίσουν τον τρόπο που οι αλλαγές του καιρού επηρεάζουν την ψυχολογία του σύγχρονου ανθρώπου. Και δεν έμειναν απλά στο αν μια μέρα έχει ήλιο ή συννεφιά, αλλά εξέτασαν πιο αναλυτικά τις αλλαγές σε θερμοκρασία, ανέμους, ηλιοφάνεια, βροχόπτωση, χιόνι και ατμοσφαιρική πίεση.

Η έρευνα για την επιρροή του καιρού στην ψυχολογία των ανθρώπων έγινε από το πανεπιστήμιο Humboldt του Βερολίνου και επικεφαλής της ήταν ο δρ Jaap Denissen. Σε αυτήν πήραν μέρος 1.233 συμμετέχοντες από 13 έως 68 ετών (μ.ο. ηλικίας 28 έτη) και η πλειοψηφία τους ήταν γυναίκες.

Οι συμμετέχοντες αρχικά συμπλήρωσαν ένα τεστ προσωπικότητας που τους αξιολόγησε σε επίπεδα εξωστρέφειας, νεύρωσης, του πόσο ανοικτοί είναι σε νέες εμπειρίες και σε άλλου παρόμοιους τομείς.

Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες έλαβαν οδηγίες να συμπληρώνουν καθημερινά ένα online "ημερολόγιο", όπου απαντούσαν σε ερωτήσεις που αξιολογούσαν την κούραση και την θετική ή αρνητική τους διάθεση. Έτσι οι ερευνητές μπόρεσαν να διασταυρώσουν τις αλλαγές στην ψυχολογία με τις αντίστοιχες αλλαγές του καιρού.

Αυτό που διαπίστωσαν επιβεβαιώνει ότι ο καιρός επηρεάζει την ψυχολογία του ανθρώπου με συγκεκριμένο τρόπο.

Τι έδειξε η έρευνα

- Η θερμοκρασία, ο άνεμος και το φως του ήλιου βρέθηκαν να έχουν επιπτώσεις στην αρνητική διάθεση. Το φως του ήλιου φάνηκε να παίζει ρόλο στο πόσο κουρασμένοι δήλωναν οι συμμετέχοντες.
 - Ο άνεμος είχε περισσότερο αρνητική επίδραση στη διάθεση κατά τη διάρκεια της άνοιξης και του καλοκαιριού από ό,τι το φθινόπωρο και το χειμώνα.
 - Η αυξημένη ηλιοφάνεια βρέθηκε ότι μείωσε το πόσο κουρασμένοι δήλωναν οι συμμετέχοντες συγκριτικά με τις απαντήσεις τους τις ημέρες που έβρεχε.
 - Όταν μέρες μικραίνουν, διαθέσεις μερικώς των ανθρώπων αλλάζουν λίγο προς το αρνητικό, ενώ άλλοι ανέφεραν ότι αυτή η αλλαγή τους δημιουργήσει πιο θετικά συναισθήματα.
 - Οι ερευνητές επισήμαναν πάντως, ότι αυτές οι αλλαγές στην ψυχολογία ελέω των αλλαγών στον καιρό, ήταν υπαρκτές, αλλά όχι τόσο έντονες όσο, ίσως, αναμενόταν πριν την μελέτη.
 - Και πρόσθεσαν ότι όσων η ψυχική διάθεση αλλάζει προς το χειρότερο όταν η διάρκεια της ημέρας μικραίνει, μπορεί να είναι άνθρωποι που διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για εποχιακή συναισθηματική διαταραχή.
- Η έρευνα δημοσιεύθηκε στην επιστημονική επιθεώρηση Emotion.