Pranešimas žiniasklaidai

2025-01-17

**Gydytojas psichiatras: geriausias vaistas nuo liūdesio – veiksmas**

**Trečiasis sausio pirmadienis laikomas liūdniausia diena metuose ir tradiciškai vadinamas liūdnuoju pirmadieniu (angl. blue monday). Tam įtakos turi tiek šaltas oras ir trumpos dienos, tiek po švenčių likęs nuovargis. Klaipėdos „InMedica“ klinikos Psichikos sveikatos centro gydytojas psichiatras Aurimas Kalašinskas sako, kad nors šiuo metų laiku iš tiesų didesnė dalis žmonių jaučia emocinį sunkumą, tai daugiau priklauso nuo kasdienių jų įpročių ir požiūrio, o ne kalendoriaus.**

„Natūralu, kad sausį dalis žmonių gali jaustis liūdniau nei įprastai, nes po švenčių yra sunkiau grįžti į kasdienį darbo režimą, atsitraukti nuo poilsio, skanių patiekalų ir šventinės atmosferos. Prie sezoninių nuotaikų svyravimų prisideda ir šaltas oras, tamsa, drėgmė. Vis tik tai, kaip ilgai užtruks šis **„**persijungimas**“**, priklauso ne nuo konkretaus metų mėnesio, o nuo gyvenimo būdo ir požiūrio į aplinką. Jei žmogus yra jautresnis, jis bet kurią sausio ar vasario dieną gali jaustis liūdnas ar apatiškas“, – dalinasi A. Kalašinskas.

**Pokyčiai kelia nerimą**

Pasak gydytojo psichiatro, psichologinių sunkumų dažniausiai kyla dėl pokyčių gyvenime, kurie sutrikdo įprastą žmogaus rutiną. Vieni pagrindinių yra neigiami įvykiai šeimoje, tokie kaip artimojo mirtis, konfliktai ar skyrybos. Ne mažesnę įtaką žmogaus emocinei būklei gali daryti ir gyvenamosios aplinkos pasikeitimas: persikraustymas gyventi kitur, darbo pakeitimas ar nauja mokykla. Kartais žmonės jautriai reaguoja ir į vedybas ar vaiko gimimą.

„Pokyčiai neretam žmogui gali sukelti liūdesį ir pyktį, skatinti blogas mintis apie save ir aplinkinius. Tačiau pagrindinis skirtumas yra tas, kaip greitai asmuo geba susitvarkyti su nepatogiomis emocijomis. Dažnai nutinka, kad tai, kas vienam žmogui yra skausminga ir ilgam sutrikdo jo gyvenimo kokybę, kitam yra tik laikinas nepatogumas. Dėl šios priežasties labai svarbu nekaltinti savęs, kad užplūsta sunkūs jausmai, bet ieškoti būdų, kaip sau padėti“, – sako A. Kalašinskas.

**Džiaugsmas ne tik per šventes**

Siekiant išvengti liūdesio, pirmiausia, ką kiekvienas žmogus galėtų padaryti, tai skirti laiko sau. Nepaisant darbo reikšmės, svarbu suprasti, kad tai nėra pagrindinis gyvenimo tikslas, o tik būdas susikurti patogią aplinką. Todėl greta jo naudinga turėti mėgstamą užsiėmimą, skaityti knygas, sportuoti ar skirti laiko menui.

„Šaltas oras, trumpos ir tamsios dienos, po švenčių likęs nuovargis gali prisidėti prie didesnio emocinio sunkumo. Nepasiduoti niūrioms ir pesimistinėms mintims labai padeda nuoseklus darbas su savimi, kai nuolat sau primename, kas mums teikia džiaugsmą, padeda nusiraminti. Tai nukreipia mintis nuo žiemos niūrumo ir aplink vykstančių neigiamų įvykių. Prie geresnės savijautos ženklai prisideda ir sveikas miego režimas, kai kasnakt išmiegama po 7 ar 8 valandas, o prieš miegą nesinaudojama telefonu, neskaitoma knygų“, – pasakoja gydytojas psichiatras.

Jis primena, kad užsitęsusi liūdna nuotaika kartu sutrikusiu miegu, sumažėjusiu apetitu, susilpnėjusia dėmesio koncentracija bei pesimistiniu ateities įsivaizdavimu gali signalizuoti apie depresiją. Jaučiant vis dažniau aplankančias niūrias nuotaikas svarbu kuo daugiau bendrauti su aplinkiniais, išsikalbėti, palaikyti nuolatinę dienotvarkę, o jei simptomai trukdo įprastai kasdienei veiklai, apie savo būklę pasikonsultuoti su artimiausios gydymo įstaigos gydytoju psichologu ar psichiatru.

**Svarbu imtis veiksmų**

Pasak Psichikos sveikatos centro gydytojo psichiatro, dažnai girdima, kad liūdesį reikia „išbūti“, tačiau, pasak jo, šis teiginys yra klaidingas. Kur kas naudingiau yra ieškoti būdų, kaip save pralinksminti, o pirmas žingsnis geresnės savijautos link galėtų būtų liūdesio priežasties išnarpliojimas ir sprendimų paieška. Tais atvejais, kai to padaryti neįmanoma, svarbu problemą priimti ir su ja susitaikyti.

„Jei liūdesys tęsiasi labai ilgai ir nepavyksta rasti to priežasties, verta imtis pokyčių gyvenime. Pavyzdžiui, į savo maisto racioną įtraukti daugiau daržovių ar pilno grūdo produktų. Taip pat naudinga pakeisti aplinką ir savaitgaliui išvykti už miesto ar į gamtą. Dar vienas puikus pokytis galėtų būti užsirašymas į kalbos kursus, sporto klubą ar keramikos užsiėmimus. Tai įneš kur kas daugiau spalvų į kasdienį gyvenimą“, – dalinasi Klaipėdos „InMedica“ klinikos Psichikos sveikatos centro gydytojas psichiatras A. Kalašinskas.

Atvejais, kai tokie pokyčiai nepadeda atsikratyti liūdesio ir išlieka stipri motyvacijos stoka, savęs kaltinimas ir žeminimas, naudinga apsilankyti pas savo gydytoją psichologą ar psichiatrą. Nesikreipiant pagalbos laiku, žmogaus būklė ir gyvenimo kokybė gali prastėti, o tai gali privesti prie darbo netekimo, konfliktų su partneriu ar net skyrybų. Taip pat žmogus, jausdamas nuolatinį nepasitenkinimą gyvenimu, gali įnikti į alkoholį ar narkotikus, imti svarstyti apie savižudybę.