

يؤثر على الحالة النفسية... طبيعة تحذر من خطورة قصر ساعات النهار



حذرت الدكتورة يلينا ميتروخينا أخصائية علم النفس، من التأثير السلبي لقصر ساعات النهار، في الخريف والشتاء، على الحالة النفسية.

وتشير الأخصائية في حديث لـ "РИАМО" إلى أن "قلة ضوء النهار يمكن أن يؤدي إلى مشكلات صحية بما فيها الاكتئاب. لأن قلة ضوء النهار يجعل الإنسان يشعر بالنعاس، والتعب ويصبح لا مباليا، ويمكن أن يؤدي في النهاية إلى الاكتئاب. لذلك من أجل منع هذه الحالة يجب قضاء وقتا طويلا في الهواء الطلق. لأن ضوء النهار يؤثر إيجابيا في الصحة حتى إذا كانت السماء ملبدة بالغيوم".

وتنصح الطبيبة باستخدام مصادر الضوء الاصطناعي. فمثلا يمكن استخدام مصباح يحاكي الضوء المنبعث منه ضوء النهار الطبيعي، وهذه الطريقة في كثير من الحالات تساعد على تعويض نقص ضوء الشمس.

وتوصي من أجل الحفاظ على الصحة النفسية بممارسة الرياضة. لأن الرياضة تساعد على إنتاج هرمونات السعادة. كما أن المشاعر الإيجابية من التواصل مع الأصدقاء، والقيام بالأعمال الإبداعية ومشاهدة

الأفلام المفضلة تساعد على الوقاية من "كآبة الخريف".