Слишком долгое пребывание на солнце ведет к депрессии

Автор: Administrator
11.01.2013 14:17 -

Все знают, что в темные и дождливые дни многим чувствительным людям грустно, однако английские ученые пришли к удивительному выводу: депрессию вызывает слишком большое количество солнца.

Около 600 000 англичан страдают от летней депрессии, которая вызывается гормональным дисбалансом и чувствительностью к теплу. По средним оценкам этому расстройству также подвержены около 1,5 миллиона жителей США.

Пострадавшие от синдрома летней депрессии плохо спят, у них портится аппетит, они теряют вес и могут быть очень раздражительны. Зимняя же депрессия характеризуется прямо противоположными симптомами: увеличением веса, продолжительным сном, однако плохое настроение также присутствует.

Около **1 процента** населения подвержены летней депрессии, от зимнего же варианта сезонного недуга страдают около 5 процентов.

В теплых странах в районе экватора, например в Индии, летняя депрессия распространена гораздо больше зимней.

Как избавиться от симптомов этой болезни? Чаще принимайте холодный душ, купайтесь в прохладных водоемах, а в отпуск лучше ездить в страны с умеренным климатом. Не стоит злоупотреблять алкоголем, так как он известный депрессант. Долгие солнечные дни сбивают с суточного ритма, солнечные ванны ранним утром помогут восстановить его.

Удивительно, но лето, которого ждут большая часть россиян, не является любимым временем года среди жителей европейских стран.