Melano.hu
A Közép-európaiak magazinja
Published on *Melano.hu* (https://www.melano.hu)

Extrém megterheléssel járhat az őszi átállás

Létrehozás: 08/30/2019 - 11:16
Szerző: Melano
[1]
Az életünk meghatározott ritmus szerint működik. A mindennapjaink része a szezonalitás és az egyes élethelyzetekhez, emberekhez, helyekhez vagy akár az időjáráshoz való alkalmazkodás
Kapcsolódó cikkek:
Ezért nem szabad megfeledkezni az őszi hidratálásról [2]

Azonban nem minden változást élünk meg ugyanúgy és különösen igaz ez a lázadó kamaszokra: a tavaszból a nyárba fordulás sokkal könnyebb, mint a nyárból az őszbe, majd a télbe visszaszokni. Persze ez az élet rendje, de nem árt, ha néhány apróságra odafigyelünk abban a pár hétben, amíg a szervezetünk és a lelkünk is elfogadja, hogy itt a nyári lazulás vége és a hidegebb idő kezdete. Ehhez adunk tippeket Dr. Simich Rita egészségfejlesztési és prevenciós szakember segítségével.

„Élettani megközelítésben a szervezet őszi átállásához minimum 2 hétre van szükség, de a legtöbb esetben ez több is lehet. Hat ránk a levegő hőmérsékletének változása, a nappalok és éjszakák arányának módosulása, és persze a visszatérés a folyamatos elfoglaltsághoz, amelyek mind a bioritmus alkalmazkodását igénylik. Van, aki észre sem veszi, de van, aki nagyon megszenvedi ezt az időszakot. Amennyiben sikerül a szervezet változásait beazonosítani, úgy könnyebb azokra jól reagálni" – mondja Dr. Simich Rita, egészségfejlesztési és prevenciós szakember, aki hozzáteszi, hogy talán a kamaszokat érinti leginkább rosszul ez az időszak.

A szakember szerint a kisebb (alsó tagozatos) gyerekek általában valamivel könnyebben élik meg a suli kezdését, amelynek oka lehet, hogy a szülő náluk még hangsúlyosabban ott van a háttérben és a nyaralásuk is egészen más, mint a kamaszoknak, hiszen még sokkal inkább „szülővezérelten" pihennek. Ezzel szemben a kamaszokra sokkal nagyobb szabadság szakad júniusban, aminek nagy részét azonban szeptemberben fel kell adni és ez a nappalok rövidülésével és a hőmérséklet csökkenésével kiegészülve rossz hatással lehet a fiatal felnőttek hangulatára.

Depressziótól az ingerlékenységig: így jelentkezhetnek a tünetek

Sokan nem figyelnek oda a kamaszok jelzéseire, pedig nagy részük egyértelmű segélykiáltás, amire a szülőknek és az iskolai környezetnek is szükséges lenne reagálni. Hogy mik is ezek? Fizikai tünetként gyakori az étvágytalanság. Sok fiatalnál megfigyelhető szeptember első heteiben a hirtelen változó hangulat vagy visszatérő elégedetlenség és negatív hozzáállás. Ilyenkor a szülő gyakran akár azt is érezheti, hogy jobb a gyerekhez hozzá sem szólni, pedig nem ez a megoldás. Ugyanígy mutatkozhatnak akár a depresszió tünetei is a fiatalokon, de lehet, hogy éppen feledékenységben, aluszékonyságban, vagy a túl sok alvásban látszódik, hogy a kamasz gyerekünkkel valami nincs

rendben.

Nem lehet az alkohol a megoldás

Ha a kamasznak nehezen megy az őszbe fordulás, az vezethet egy tudat alatti ingerlékenységhez, ami bizonyos idő elteltével – normális esetben – megszűnik, de előfordulhat az is, hogy más formában gyűrűzik tovább. Az ingerlékenység, a feszültség sajnos sok esetben jár „alkoholos” (meg)oldással, pedig a szervezetnek pont erre nincs ilyenkor szüksége, az ivás leginkább ellentétes hatást fejt ki a problémákkal küzdő szervezetben. A nyári bulizást nem lehet ugyanúgy télen is folytatni, mégis sok fiatal felnőtt ezt teszi. Apró különbségek persze vannak, hiszen míg nyáron azt gondoljuk, hogy a meleg kompenzálása megoldható egy hideg itallal (koktél, sör, fröccs), addig télen sokakban az a tévhit él, hogy a rövidital jó a hideg ellen. Átmenetileg valóban érezhető némi változás, de ehhez jó tudni, hogy az alkohol a hipotalamuszra (is) hat, ami a test hőmérsékletét szabályozza. Az alkohol elvonja a hőt a szervezettől, gyakorlatilag becsapja az ember hőérzetét. Így a téli rohamivás talán még a nyárinál is veszélyesebb.

Az empátia és a harmonikus háttér segíthet

És, hogy mit tehetünk, hogy mégse daráljon be minket az őszi átállás és az ezzel járó negatív érzések, extrém esetben pedig az alkoholba menekülés? A legfontosabb, hogy empátiával legyünk egymás iránt és figyeljünk oda egymás rezgéseire, vegyük észre, ha probléma van a környezetünkben. Teremtsünk otthon kellemes és harmonikus légkört, ahová még a hideg napokon is örömet jelent hazamenni. Legyünk vidámak és törekedjünk arra, hogy a környezetünket is felvidítsuk. Tudatosítsuk magunkban, hogy nem kell lemondani a nyárról és a jó időről, legyen egy jövőképünk, terveink a tavaszi virágzásig, ami segít abban, hogy átvészeljük a hideg évszakot. Ráadásul minden évszaknak megvan a maga szépsége, így természetesen az ősznek is, csak meg kell találni: lehet ez egy erdei kirándulás, töklámpás készítése, de akár a családi szánkózás vagy a mézeskalács-sütés, ami mind az őszi-téli időszakhoz kötődik.

Tags:
egészség [3]
ősz [4]
Magyarország [5]
Színes:
Egészség [6]

Forrás webcím: https://www.melano.hu/extrem_megterhelessel_jarhat_az_oszi_atallas

Hivatkozások
[1] https://www.melano.hu/sites/default/files/articles/munkaido_2018.jpg
[2] https://www.melano.hu/ezert_nem_szabad_megfeledkezni_az_oszi_hidratalasrol
[3] https://www.melano.hu/tags/egeszseg
[4] https://www.melano.hu/tags/osz
[5] https://www.melano.hu/tags/magyarorszag
[6] https://www.melano.hu/szines/egeszseg