**Przesilenie wiosenne – czym jest i jak się przed nim bronić?**

**Powoli żegnamy się z zimą, ciepłe promienie słońca przebijają się przez chmury i wszystko wydaje się pięknieć, a jednak część z nas właśnie w tym okresie narzeka na zmęczenie, osłabienie lub uporczywy ból głowy. Natura budzi się do życia, a my- wręcz przeciwnie. Co tak naprawdę nam dolega i czy powinniśmy się tym martwić?**

**Powoli żegnamy się z zimą, ciepłe promienie słońca przebijają się przez chmury i wszystko wydaje się pięknieć, a jednak część z nas właśnie w tym okresie narzeka na zmęczenie, osłabienie lub uporczywy ból głowy. Natura budzi się do życia, a my- wręcz przeciwnie. Co tak naprawdę nam dolega i czy powinniśmy się tym martwić?**

Pogorszenie nastroju i samopoczucia na przełomie zimy i wiosny jest określane jako przesilenie wiosenne. Najbardziej powszechne objawy to spadek koncentracji, uczucie zmęczenia i apatia. Organizm potrzebuje czasu, aby obudzić się ze snu zimowego i wskoczyć na wyższe obroty. To, jak duży będzie miał z tym problem zależy przede wszystkim od tego, jaki tryb życia prowadziliśmy zimą. Okazuje się, że nie wszyscy przechodzą przesilenie wiosenne tak samo. Zależy to od wielu czynników, a najważniejszym z nich okazuje się być kondycja. W ciepłe dni nasz metabolizm przyspiesza, a „zaspany” organizm nie nadąża za zmianami**. Im mniej ruszaliśmy się zimą, tym bardziej dokuczliwe jest dla nas rozpoczęcie wiosny.**

**Przesilenie wiosenne – fakt czy mit?**

*- Przesilenie wiosenne na pewno nie jest mitem, lecz zjawiskiem występującym coraz częściej w naszej populacji. Podczas przesilenia wiosennego zwiększa się częstotliwość oddychania oraz ilość wydzielanych hormonów, co powoduje zmiany w układzie krążenia, immunologicznym i nerwowym. W efekcie jesteśmy narażeni na senność, częste bóle głowy, bóle mięśni, osłabienie refleksu, rozdrażnienie, przygnębienie, trudności w koncentracji, bolesne skurcze mięśniowe, nagłe ataki zmęczenia* – odpowiada Paweł Hylewski, internista z Salve Przychodnie w Łodzi. Z tego względu łatwo jest pomylić przesilenie wiosenne ze zwykłym lenistwem. Jak odróżnić jedno od drugiego? O tym decyduje przede wszystkim częstotliwość i intensywność występowania symptomów. O ile gorszy dzień zdarza nam się raz na jakiś czas, o tyle objawy przesilenia występują regularnie, przez dłuższy okres i (w zależności od organizmu) są bardziej lub mniej dokuczliwe. Na szczęście przesilenie wiosenne to nic groźnego i nie trwa długo! Po około 2-3 tygodniach organizm całkowicie adaptuje się do funkcjonowania w nowej porze roku. Stosując się do kilku prostych zasad można zredukować dokuczliwe objawy.

**Jak radzić sobie z przesileniem wiosennym?**

**Aktywność na świeżym powietrzu** dotlenia i wzmacnia nasz organizm, co pomaga nam „wybudzić się” z zimowego snu. Bardzo istotna jest również **zdrowa i zrównoważona dieta**. Ograniczmy fast food’y, słodycze czy białe pieczywo, za to chętniej sięgajmy po produkty takie jak: owoce i warzywa, kasze, ryby, orzechy i pieczywo pełnoziarniste. Dzięki temu dostarczymy organizmowi niezbędnych witamin i minerałów, co korzystnie wpłynie na jego funkcjonowanie i pomoże nam szybciej powrócić do dobrego samopoczucia. Pamiętajmy także o tym, że powinniśmy odpoczywać i zapewnić sobie spokojny, najlepiej **8-godzinny sen**. ­ - *Aby zminimalizować skutki przesilenia należy przestrzegać kilku podstawowych zasad, takich jak sen trwający minimum 8 godzin i zasypianie najpóźniej ok. godz. 22, zmiana diety na lekkostrawną oraz regularna aktywność fizyczna* – dodaje Paweł Hylewski z Salve Przychodnie w Łodzi.

Niezwykle istotna jest także zasada - **nic na siłę**. Każdy z nas codziennie obserwuje swój organizm i zna go najlepiej. Dlatego jeżeli czujemy, że samopoczucie nie jest najlepsze nie warto się na siłę forsować i przemęczać. Każdą aktywność należy wykonywać na miarę swoich możliwości, aby pomogła a nie zaszkodziła.