

Huśtawka nastrojów nie tylko w czasie epidemii

Opracowała: Paulina Szymańska, absolwentka japonistyki, tłumaczka, autorka wielu publikacji, pasjonatka podróży i pilotka wycieczek

Wielu z nas doświadcza zmian nastroju w sytuacjach, gdy z różnych powodów naruszona jest nasza strefa komfortu czy bezpieczeństwa. Potrafimy wtedy niespodziewanie zareagować całym wachlarzem emocji – od nadmiernej ekscytacji, po gniew, smutek, podenerwowanie i napięcie. Trudnymi okolicznościami, które zaburzyły nasz dotychczasowy tryb życia i przewartościowały nasze spojrzenie na świat, są długie miesiące trwającej pandemii. Wówczas wzrosło w nas poczucie niepewności i zagrożenia, co więcej, wielu z nas zaczęło odczuwać, że ograniczana jest nasza wolność. Jeżeli wahania nastroju zaczęły pojawiać się właśnie w tym okresie, to prawdopodobnie są one reakcją adaptacyjną na tę trudną sytuację. Jednocześnie warto zauważyć, że emocje, które towarzyszyły nam na samym początku pandemii, były zupełnie inne niż te, które odczuwamy teraz, po wielu miesiącach jej trwania. Początkowa ciekawość i niedowierzanie stopniowo ustąpiły, a w ich miejsce pojawił się lęk, przygnębienie czy apatia.

Emocje na huśtawce

Normalne jest, że każdy miewa swoje lepsze i gorsze dni. Najczęściej obserwowanymi wyzwalaczami tzw. huśtawki nastrojów są: duża życiowa zmiana, stres, problemy ze snem, niewłaściwa dieta czy rodzaj przyjmowanych leków. Należy jednak zwrócić uwagę, gdy okresy odczuwania negatywnych emocji się przedłużają i utrudniają codzienne funkcjonowanie lub gdy nastroje, których doświadczamy, są zupełnie skrajne i nieprzewidywalne. Wtedy przyczyna może leżeć głębiej, np. w zaburzeniach psychicznych lub hormonalnych – i pomóc w tych wypadkach może wyłącznie lekarz specjalista.

Jak twierdzi psychiatra dr Jan Bryhliński, długotrwały stres ma znaczny wpływ na nasz nastrój i kondycję psychiczną: „Większość ludzi potrafi zaadaptować się do sytuacji wyjątkowej. Następuje zdrowa mobilizacja. W sytuacji przedłużającego się stresu możliwości adaptacyjne ludzkiej psychiki zaczynają się jednak wyczerpywać. Z pewnym przybliżeniem można to porównać do sytuacji żołnierzy walczących w czasie I wojny światowej i kryjących się w okopach przed ostrzałem. Przedłużające się narażenie na stres zwiększa przede wszystkim ryzyko rozwinięcia się objawów i zaburzeń depresyjnych i lękowych. Może to zarówno być czynnikiem spustowym wystąpienia objawów chorobowych u osób dotychczas zdrowych, jak również spowodować pogorszenie przebiegu dotychczasowych zaburzeń psychicznych”.

Częste zmiany nastrojów, o dużym nasileniu mogą być symptomem m.in. choroby afektywnej dwubiegunowej, depresji, zaburzeń osobowości, a nawet schizofrenii. Zmiany nastrojów

**Aby czytać dalej, potrzebujesz pełnego dostępu.
Przeglądaj wszystkie materiały w ramach abonamentu lub prenumeraty.**

Korzyści:

- nielimitowany dostęp do treści,
- aktualizacje materiałów w niezbędnikach, nawet do 2 razy w tygodniu,
- e-czasopisma w nowej, wygodnej formie,
- dodatkowe materiały i wzory dokumentów do pobrania,
- dostęp do porad cenionych ekspertów i praktyków,
- zniżki na kolejne produkty, szkolenia i webinary

i znacznie więcej...

**Zamów na: www.oficynamm.pl
lub skontaktuj się z nami: 800 702 902, bok@oficynamm.pl**