

УДК 546

Колтуцька С.І. гр.Т-21

*Гусятинський коледж Тернопільського державного технічного університету імені Івана Пулюя*

## **ЧОМУ НЕМАЄ НАСТРОЮ?**

Науковий керівник: викладач - методист Трач Л.О.

Чим далі від літа, то у людини погіршується настрій. І хоча на дворі ще так сонячно й тепло, осінь лише почалася, та все ж ми вже відчуваємо на душі якусь пригніченість. Очі сумнішають, і сміх уже не такий дзвінкий та радісний. Нерви наче напружуються, стаємо дратівливими, не можемо впоратися зі своїми емоціями.

Чому? Що впливає на наш настрій? Має ж бути якась причина? Пояснення на такі важливі для нас питання дають лікарі, які знають причини таких турбот. Вони пояснюють чому ми не можемо завжди бути веселими й щасливими, стверджуючи певні свої міркування.

Лікарі розповідають, що є низка недуг, переважно осінньо-зимових, які супроводжуються різкими перепадами настрою, підвищеною дратівливістю. Це застуда, грип, депресія, діабет, хвороба Альцгеймера, шизофренія, інсульт, хвороба щитоподібної залози, пухлини головного мозку. У таких випадках погані настрої - це один із симптомів. Треба лікувати хворобу, і все минеться. Але бувають такі випадки, що перепади настрою відбуваються безпричинно. От зараз смішно, а через хвилину вже плакати хочеться. Такі афектні розлади трапляються не лише з людьми, у яких є якісь психологічні проблеми, а й з абсолютно здоровими. Медики давно шукали розгадки такого стану. І давно підозрювали, що в сезонних коливаннях настрою винен серотонін. Це такий нейромедіатор, який передає сигнали між нервовими клітинами (нейронами) в системах мозку, відповідальних за формування настрою, харчової і статевої поведінки, енергообігу і сну. І це було підтверджено вченими Канади.

Восени, узимку, в похмурі дні серотоніну потрапляє в мозок більше і він пригальмовує ті його ділянки, які регулюють настрій та інші психофізичні фактори. Ось настрої і пропадає. Натомість з'являються підвищена втомлюваність, сонливість, нападають лінощі, апатія. І ось що важливо - прогресує апетит. Тепер уже зрозуміло, чому влітку в нас майже немає відчуття голоду, ми ситі лише фруктами й овочами, а восени та взимку хочемо більше їсти, і чогось калорійнішого. Раніше це списувалося на підвищення енерговитрат організму холодної пори року, а тепер стає зрозуміло, що причина не тільки в цьому. Наш апетит стимулює серотонін. Якщо гормони щастя "живуть" у м'язах, то це і є основною підказкою - потрібні систематичні фізичні навантаження на організм, регулярна зарядка, ходіння пішки, як мінімум. Фруктом щастя, джерелом позитиву психологи називають банан. А ще шоколад, горіхи, родзинки, курагу, морепродукти.

Позитивний настрій у здорової людини залежить саме більше від неї самої, адже як себе настроїти зранку, так і буде весь день. Потрібно завжди посміхатись і оптимістично дивитись на життя. Люди - оптимісти завжди знають, що хороший настрій, це передусім одна із умов здорового і щасливого життя. Отже, з вище сказаного ми можемо зробити один висновок: настрої - важлива річ у повсякденному житті, потрібно завжди слідкувати, щоб він у нас був на уві 100 відсотків!