

После завершения новогодних праздников и возвращения к привычному рабочему ритму многие люди сталкиваются с упадком сил, апатией и снижением настроения. Короткий световой день, нехватка солнечного света, холодная погода и высокая нагрузка на работе делают конец зимы одним из самых эмоционально сложных периодов года. В это время возрастает риск развития депрессивных состояний, снижается мотивация, ухудшается сон и общее самочувствие.

В компании «Абсолют Страхование» отмечают, что забота о ментальном здоровье в этот период особенно важна. Поддержать эмоциональное состояние помогают соблюдение режима сна и отдыха, умеренная физическая активность, регулярные прогулки, а также осознанное отношение к собственному самочувствию. При этом всё большую роль сегодня играет телемедицина — дистанционные консультации врачей и психологов позволяют получить профессиональную помощь быстро и в комфортном формате, не откладывая обращение к специалисту даже при плотном графике или отсутствии возможности очного визита.

Руководитель управления медицинского сопровождения компании «Абсолют Страхование» Андрей Кобельков советует: «Упадок сил и снижение настроения не всегда имеют исключительно психологическую природу. Часто такие состояния связаны с дефицитом витамина D, железа, витаминов группы B или с нарушением функции щитовидной железы. Поэтому при длительной усталости и симптомах депрессии важно не заниматься самодиагностикой, а сдать базовые анализы. В первую очередь обычно рекомендуют проверить уровень витамина D, ферритина, витамина B12, а также показатели работы щитовидной железы — ТТГ и свободный Т4. Это позволяет врачу увидеть полную картину и подобрать корректное лечение или поддержку».

В «Абсолют Страхование» подчёркивают, что своевременное внимание к психическому и физическому состоянию, профилактика упадка сил и профессиональная поддержка позволяют пережить зимний период без серьёзных последствий для здоровья и сохранить ресурс до наступления весны.