

Καιρός: πώς επηρεάζει την ψυχολογική μας διάθεση

Πόσες φορές έχουμε πει ή ακούσει τις φράσεις “*Πάλι βρέχει, δεν αντέχεται αυτός ο μουντός καιρός*”, “*Η βροχή μου χαλάει τη διάθεση!*” ή “*Δεν μπορώ να μείνω μέσα, έχει τόσο ωραίο καιρό, πρέπει να το αξιοποιήσω!*” Τι συμβαίνει λοιπόν; Μπορούν οι καιρικές συνθήκες να επιδρούν στη διάθεσή μας; Μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο που αισθανόμαστε και δραστηριοποιούμαστε, την κοινωνικότητα μας και τη στάση μας γενικότερα απέναντι στη ζωή; Μια ηλιόλουστη μέρα αισθανόμαστε ευφορία και ενέργεια, ενώ μια βροχερή μέρα μας κάνει να μην θέλουμε καν να σηκωθούμε από το κρεβάτι. Αρκετές μελέτες επιβεβαιώνουν ότι ο καιρός που επικρατεί κάθε εποχή επιδρά στη διάθεση μας.

Οι καιρικές συνθήκες χρησιμοποιούνται συχνά, για να αποδώσουν τη συναισθηματική μας κατάσταση. Κάνουμε λόγο για “*γκρίζες μέρες*”, λέμε φράσεις όπως “*άσπρος ήλιος, άσπρη μέρα*”, “*ήρθες και έφερες την άνοιξη στην καρδιά μου*”. Ακόμη και μέσω της γλώσσα μας λοιπόν δηλώνουμε ότι ο καιρός επηρεάζει την ψυχολογία μας με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους.

Έρευνα στη συσχέτιση καιρού με τις ψυχικές μας διαθέσεις

Από την Αρχαία Ελλάδα ακόμα πρώτος ο Ιπποκράτης κατέγραψε τη συσχέτιση του φθινοπώρου με τα καταθλιπτικά συναισθήματα. Το 1983 οι κοινωνικοί ψυχολόγοι Schwarz και Clore μελέτησαν την επίδραση των καιρικών συνθηκών στη διάθεση και την ψυχολογία μας. Κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι πράγματι μπορεί ένας άνθρωπος να νιώσει πιο μελαγχολικός ή πιο ευδιάθετος, να έχει ή να μην έχει διάθεση να βγει και να διασκεδάσει, να λειτουργεί αμφιθυμικά, να ανοίγεται πιο εύκολα και να αναζητά να βρίσκεται έξω σε περιόδους μεγαλύτερης ηλιοφάνειας και θερμοκρασίας, ενώ αντίθετα να κλείνεται περισσότερο τη χειμωνιάτικη περίοδο. Παρατήρησαν ότι ανάλογα με το τι καιρός επικρατεί, επηρεάζεται ο τρόπος σκέψης, ο τρόπος που αισθανόμαστε, το πόσο ικανοποιημένοι είμαστε, αρά και το πώς προσεγγίζουμε την ζωή μας.

Ερχόμενοι στο σήμερα, ο βιομετεωρολόγος Dennis Driscoll του Texas University υποστήριξε ότι οι καιρικές συνθήκες και οι αυξομειώσεις της θερμοκρασίας επηρεάζουν και τον τρόπο που αισθανόμαστε, κατ’ επέκταση και την ψυχολογία μας.

Ας εμβαθύνουμε λοιπόν στα καιρικά φαινόμενα που έχουν συνδεθεί περισσότερο με τη διάθεση:

Ηλιοφάνεια

Ο ήλιος ανεβάζει τη διάθεση, προσδίδει ενέργεια και απομακρύνει τις δυσάρεστες σκέψεις. Σε ένα πείραμα που διεξήχθη το 2013 από τον Γάλλο ψυχολόγο Nicolas Guéguen, βρέθηκε ότι μια γυναίκα είναι περισσότερο πιθανό να δεχτεί μια πρόταση για καφέ μια ηλιόλουστη ημέρα, παρά μια συννεφιασμένη.

Μία ακόμη έρευνα που υλοποιήθηκε από τον Joseph Forgas ανέδειξε πως η ηλιοφάνεια δύναται να επηρεάσει τις γνωστικές μας λειτουργίες. Το πείραμα είχε ως εξής: σε ένα κατάστημα ενδυμάτων τοποθετήθηκαν περίεργα αντικείμενα στο ταμείο όπως ένας ροζ κουμπάρας σε σχήμα γουρουνιού ή ένα παιδικό τρακτέρ. Στη συνέχεια οι ερευνητές ρωτούσαν τους πελάτες, κατά την έξοδό τους, εάν παρατήρησαν κάποιο περίεργο αντικείμενο. Τις συννεφιασμένες ημέρες οι πελάτες ανακάλεσαν 7 φορές περισσότερα αντικείμενα από ό,τι τις ημέρες με λιακάδα. Επομένως, αναδεικνύεται μια πιθανότητα η ηλιοφάνεια να επιδρά μάλλον αρνητικά στις γνωστικές μας λειτουργίες.

Επιπρόσθετες μελέτες έχουν αποδείξει ότι επιχειρηματικά ο ήλιος βοηθά την κατανάλωση. Τα εστιατόρια γεμίζουν και τα χρηματιστήρια ανεβαίνουν.

Βροχή

Η υγρασία κάνει τους ανθρώπους να αισθάνονται κουρασμένοι και ευερέθιστοι. Οι αλλαγές στη βαρομετρική πίεση έχουν συσχετιστεί με την εμφάνιση πονοκεφάλων, ενώ κάποιες μελέτες έχουν βρει μια σύνδεση μεταξύ του χαμηλού βαρομετρικού και των αυτοκτονιών.

Οι έρευνες δείχνουν ότι τις βροχερές ημέρες οι άνθρωποι αναφέρουν μειωμένη ικανοποίηση, ακόμα και για πράγματα που τους αρέσουν πολύ.

Θερμοκρασία

Η θερμοκρασία μπορεί επίσης να επηρεάσει τη διάθεση και τη συμπεριφορά μας, ανεξαρτήτως της ηλιοφάνειας. Όσο περισσότερο αποκλίνει η θερμοκρασία από την ιδανική, δηλαδή περίπου τους 20°C, τόσο μεγαλύτερη ραθυμία αισθανόμαστε.

Όσο μεγαλύτερη είναι η θερμοκρασία, τόσο αυξάνονται οι πιθανότητες να φερθούμε επιθετικά. Τις πολύ θερμές ημέρες αυξάνεται το βρίσιμο, η επιθετική οδήγηση και η εγκληματικότητα.

Εποχιακή Συναισθηματική Διαταραχή: Η μελαγχολία του χειμώνα

Για κάποιους ανθρώπους η μεταβολή των καιρικών συνθηκών συνοδεύεται από μια σημαντική επιδείνωση της ψυχικής τους διάθεσης και της λειτουργικότητάς τους. Σ' αυτές τις περιπτώσεις μιλάμε για μια υποκατηγορία της κατάθλιψης που ακολουθεί εποχιακό πρότυπο, την Εποχιακή Κατάθλιψη ή Εποχιακή Συναισθηματική Διαταραχή (Seasonal Affective Disorder). Σύμφωνα με την ειδικό, πρόκειται για μια υποκατηγορία της μείζονος καταθλιπτικής διαταραχής η εμφάνιση των συμπτωμάτων της οποίας ακολουθεί ένα εποχιακό πρότυπο.

Ο όρος εμφανίστηκε για πρώτη φορά το 1985. Στις περισσότερες περιπτώσεις τα συμπτώματα της εποχιακής συναισθηματικής διαταραχής εμφανίζονται αργά το φθινόπωρο ή με την έναρξη του χειμώνα και εξαφανίζονται κατά τη διάρκεια της άνοιξης και του καλοκαιριού. Γι' αυτό και αυτός ο τύπος της κατάθλιψης είναι

γνωστός ως χειμωνιάτικη κατάθλιψη, μελαγχολία του χειμώνα (winter blues) ή αντίδραση αδρανοποίησης (της χειμερίας νάρκης).

Πώς εκδηλώνεται

Χαρακτηρίζεται από ήπια ή μέτριας μορφής συμπτώματα, όπως έντονα μελαγχολική διάθεση, κούραση (ψυχική και σωματική), μειωμένα επίπεδα ενέργειας, έλλειψη ενδιαφέροντος για τις συνηθισμένες καθημερινές δραστηριότητες, φτωχή ικανότητα σκέψης και συγκέντρωσης, αίσθηση αναξιοτήτας, καθώς και αναποφασιστικότητα, άγχος, οξυθυμία, αυξημένη ανάγκη για ύπνο, τάση για απομόνωση και αποκλεισμός από τον κοινωνικό περίγυρο, έντονη επιθυμία για κατανάλωση φαγητών πλούσιων σε υδατάνθρακες και πρόσληψη βάρους.

Συνήθως τα καταθλιπτικά συμπτώματα υποχωρούν με τον ερχομό της άνοιξης, καθώς η θερμοκρασία αρχίζει να ανεβαίνει και να μεγαλώνει η ημέρα, ενώ το καλοκαίρι η διαταραχή παραμένει σε ύφεση. Υπάρχει και μία άλλη πιο σπάνια μορφή εποχιακής κατάθλιψης, που λειτουργεί αντίστροφα, δηλαδή αρχίζει στο τέλος της άνοιξης ή στην αρχή του καλοκαιριού και υποχωρεί με τον ερχομό του χειμώνα.

Πώς αντιμετωπίζεται

Οι τρόποι αντιμετώπισης της εποχιακής κατάθλιψης ποικίλλουν, ανάλογα με τη σοβαρότητα των συμπτωμάτων. Εάν τα συμπτώματα είναι ήπια, τότε η αύξηση της έκθεσης στον ήλιο μπορεί να βελτιώσει την κατάσταση. Ένας μεγάλος περίπατος, η αύξηση των δραστηριοτήτων έξω σε ανοικτούς χώρους, η διαρρύθμιση του σπιτιού ή του γραφείου για περισσότερη έκθεση στο ηλιακό φως είναι σε θέση να βοηθούν. Επίσης η σωματική άσκηση και οι τεχνικές διαχείρισης του στρες συμβάλλουν στη βελτίωση της ψυχικής κατάστασης του ασθενούς.

Σε περιπτώσεις που τα συμπτώματα είναι τόσο σοβαρά που επηρεάζουν σε σημαντικό βαθμό την καθημερινή ζωή του ασθενούς, η φωτοθεραπεία είναι αποδεκτή ως αποτελεσματική θεραπεία. Πρόκειται για έκθεση σε έντονο φως από λαμπτήρες φθορισμού για 30 έως 90 λεπτά κάθε μέρα κατά τους χειμερινούς μήνες. Επίσης επιπρόσθετη ανακούφιση για τους ασθενείς μπορεί να επιτευχθεί με τη βοήθεια της ψυχοθεραπείας και σε μερικές περιπτώσεις με αντικαταθλιπτικά φάρμακα.

Καταλήγοντας, πρέπει να έχουμε στο νου μας πως η διάθεσή και η ψυχολογία μας όπως όλοι γνωρίζουμε, επηρεάζεται από το τι συμβαίνει γύρω μας. Επηρεάζεται δηλαδή από εκατοντάδες ερεθίσματα που λαμβάνουμε καθημερινά, από κάτι που θα ακούσουμε ή θα δούμε, πολλές φορές χωρίς να το καταλαβαίνουμε. Με τον ίδιο τρόπο επηρεάζεται και από τις καιρικές συνθήκες. Έτσι, ο καιρός μπορεί να αλλάζει, να μεταβάλλεται, η θερμοκρασία να ανεβαίνει και να κατεβαίνει. Η επίδραση σε εμάς, είναι θέμα δικής μας απόφασης και πώς θα χειριστούμε το ερέθισμα που δεχόμαστε τη δεδομένη στιγμή.

Βιβλιογραφία

- Έχει ο καιρός (κι η διάθεση) γυρίσματα. Ανακτήθηκε από www.mindsmirror.com (τελευταία πρόσβαση 11.08.2020)
- Πώς επηρεάζει ο καιρός τη διάθεσή μας και τη συμπεριφορά μας; Ανακτήθηκε από www.psygrams.com (τελευταία πρόσβαση 11.08.2020)
- Οι καιρικές συνθήκες επηρεάζουν τον τρόπο που εκφραζόμαστε. Ανακτήθηκε από www.kathimerini.com.cy (τελευταία πρόσβαση 11.08.2020)
- Εποχιακή κατάθλιψη: Αυτά που πρέπει να ξέρετε. Ανακτήθηκε από www.medlook.net (τελευταία πρόσβαση 11.08.2020)

Πηγή: <https://www.maxmag.gr/psychologia/kairos-pos-epireazei-tin-psychologiki-mas-diathesi/>

17 Σεπτεμβρίου 2020, Από: Ξένια Αρουτίδου