الحالة النفسية والطقس

لاحظ الإنسان ارتباط حالة الطقس في فصول السنة مع حالة المزاج منذ القدم

فنسمات الربيع تريح النفس وتبعث العواطف الإنسانية الرقيقة ..بينما حرارة الصيف وبرد الشتاء ترتبط بالانفعالات النفسية الحادة ..والخريف مرتبط في الأذهان بالذبول والهدوء والسكون . وجاء العلم الحديث ليؤكد وجود علاقة بين حالة النفس من حيث الاتزان الانفعالي والمزاج في اعتداله واضطرابه وسلوك الإنسان ..وبين التغييرات الجوية من خلال تأثيرات كهربائية ومغناطيسية كونية يتفاعل معها عقل الإنسان والجهاز العصبي

الصيف أفضل الفصول

الأجواء المشمسة وارتفاع الحرارة تقدم الكثير من الفوائد للصحة والحياة البشرية . اذ يساعد ضوء الشمس في تنظيم معظم العمليات الحيوية في الجسم ..ويشير خبراء التغذية إلى أن تناول الخضراوات والفاكهة والعصائر الطبيعية تعمل على تقليل مخاطر الإصابة بالأمراض الزمنة ..إضافة إلى دورها في تنشيط جهاز المناعة وتخفيف الوزن .

الشتاء والخريف فصول الاكتئاب

يمكن أن يشعر الإنسان خلال هذين الفصلين بالاكتئاب بسبب حدوث تغيرات في المناخ في فصل الخريف أو الشتاء بسبب قصر ساعات النهار أو بسبب الظواهر المخيفة كالبرق والرعد والريح ..ومنها ما يشل حركة الحياة ويصيبها بالتجمد مثل الثلوج والسيول لكن يمكن التخلص من هذا الاكتئاب بممارسة بعض النشاطات وتناول بعض الفيتامينات

الربيع أفضل الفصول من الناحية النفسية

إن جو الربيع الذي تتفتح فيه الأزهار وتكتسي الطبيعة بلونها الأخضر هو جو يبعث الراحة في النفس

ويشجع على النشاط حيث تزداد ساعات النهار ولكن البعض يشعر بحساسية من هذا الفصل مثل احمرار العينين وغيرها وذلك بسبب تغييرات عميقة تحصل في نظام النوم وإيقاعات العمليات الحيوية في الجسم أثناء فصل الشتاء وهي ما يصعب على الجسم التخلص منها بسهولة والتأقلم مع حلول فصل الربيع ..فحينما تبدأ درجات حرارة الجو بالارتفاع يحدث توسع في الأوعية الدموية ..الأمر الذي يؤدي إلى هبوط ضغط الدم وبالتالي الشعور بالوهن والهبوط..وهناك عامل الضوء فمن الصعب على الجسم التأقلم بسهولة وبسرعة لتغير نظامه الداخلي تبعا لزيادة الضوء في الربيع لذا ينصح بممارسة الرياضة والحرص على تناول السوائل والفواكه والخضراوات الطازجة للتخفيف من حدة الوهن في الربيع

في حال حصولي على أي معلومات إضافية

ستضاف إن شاء الله إلى الموضوع

تحياتي