

Syndrom SAD – jak nie dać się depresji sezonowej?

Podczas tych krótkich, ciemnych dni warto zaopiekować się sobą bardziej niż zwykle.

Coraz szybciej robi się ciemno, mała ilość światła słonecznego może powodować tymczasowy spadek nastroju. Są jednak osoby, które bardzo trudno znoszą zmniejszony dopływ światła słonecznego w okresie jesienno-zimowym.

Obniżony nastrój w okresie jesienno-zimowym (określany m. in jako depresja sezonowa) naukowo nazywany jest SAD czyli *seasonal affective disorder*. Jego przyczyną jest przede wszystkim niedobór światła słonecznego, który powoduje obniżenie poziomu serotoniny – neuroprzekaźnika mającego znaczący wpływ na nasze samopoczucie. Zmniejszona ilość światła zaburza również rytm dobowy organizmu: szyszynka zaczyna produkować więcej melatoniny – hormonu snu. To może powodować większą senność i spadek samopoczucia. Jednak u większości ludzi nie spowoduje to trwałego obniżenia samopoczucia, które trwa aż do wiosny. Objawów depresji sezonowej będzie doświadczało około pięć procent populacji.

Naukowcy są zdania, że schorzenie to dotyka najczęściej ludzi mieszkających w krajach, w których występuje wysoki deficyt światła słonecznego w okresie jesienno-zimowym: Skandynawia, Kanada, Alaska, ale nie tylko. W Polsce również wiele osób może doświadczać SAD każdej jesieni i zimy, nie do końca zdając sobie z tego sprawę.

Jakie są objawy SAD?

Sprawdź, czy to może dotyczyć ciebie. Jeśli poniższe objawy występują nieprzerwanie, przez okres co najmniej dwóch tygodni i nie ma innych przyczyn spadku nastroju, takich jak: problemy w szkole, rozstanie z partnerem, czy choroba bliskiej osoby, być może doświadczasz depresji sezonowej? Oto najczęstsze jej objawy:

- zmęczenie,
- senność podczas dnia,
- apatia, smutek, obniżenie nastroju,

- pesymistyczne myślenie,
- rozdrażnienie,
- duży apetyt na słodkie,
- przybieranie na wadze (efekt spożywania tłustych, wysoko kalorycznych posiłków),
- spadek libido,
- zaburzenia snu (bezsenność lub sen, który nie przynosi odpoczynku, budzenie się w nocy, etc.),
- brak zainteresowań,
- poczucie, jakby życie straciło smak.

Jak sobie radzić z syndromem SAD?

1. Naukowcy polecają stosowanie fototerapii czyli terapii światłem. Metoda polega na naświetlaniu twarzy lampą o natężeniu od 2.5 tysiąca do 10 tysięcy luksów. Kuracja powoduje przywrócenie prawidłowej pracy zegara biologicznego. Jest skuteczna w osiemdziesięciu procentach przypadków. Jeśli nie działa, a objawy depresji bardzo utrudniają codzienne funkcjonowanie, lekarz psychiatra może zapisać leki antydepresyjne, ale i one nie zawsze pomagają.

2. Urlop w ciepłym miejscu w okresie zimowym może naładować wewnętrzne baterie i znacznie złagodzić objawy depresji **(choć obecnie będzie to niemożliwe do zrealizowania)**.

3. Oglądanie komedii powoduje wytwarzanie w mózgu większej ilości endorfin, które poprawiają samopoczucie.

4. Rozwijanie pasji pozwoli na pewien czas poczuć się lepiej.

5. Stosowanie techniki relaksacji w pozycji leżącej, w towarzystwie odpowiedniej muzyki, wprowadzi mózg w stan alfa, czyli relaksu i kreatywności, zmniejszy napięcie psychofizyczne i poprawi samopoczucie.

6. Słuchanie pozytywnej, naładowanej słońcem muzyki, również może poprawić nastrój: muzyka kubańska, afrykańska, reagge, etc.

7. Ubieranie się na kolorowo i otaczanie się kolorami przypomni nam o wiosnie i lecie.

8. Taniec (czy też inna forma ruchu) pomoże pomóc obudzić energię do życia.

9. Kontakt z przyrodą (spacery po lesie, wyjazd w góry, nad morze, etc. – **oczywiście z zachowaniem obowiązujących obostrzeń i zastosowaniem zaleceń sanepidu i MZ**) naładuje pozytywną energią i pomoże przetrwać ten czas.

10. Wskazane jest również maksymalne korzystanie z każdego słonecznego dnia!

Źródło: Internet, Dagmara Gmitrzak

Opracowała Justyna Kucińska