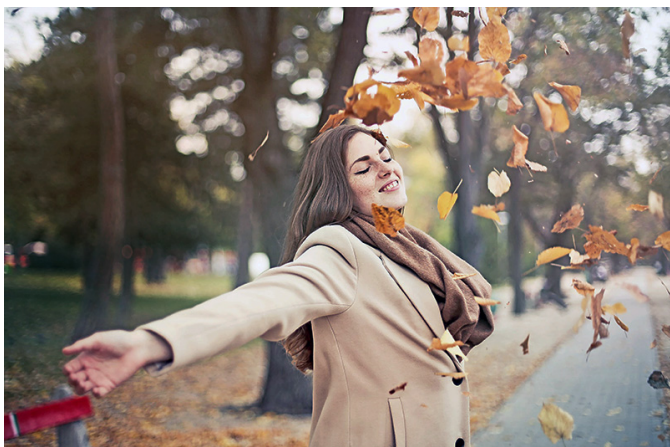




Z nadejściem jesiennych chłódów częściej pada deszcz, niebo zasłaniają ciemne gęste chmury, dni stają się coraz krótsze – i wielu ludzi popada w stan przygnębienia. Czują się bardziej zmęczeni, smutni, zdenerwowani, apatyczni. Nie chce im się wstawać z łóżka w zimny poranek, tracą energię i entuzjazm do pracy. Ten stan określa się jako depresję sezonową, a właściwie sezonowe zaburzenie afektywne. Czym jest i jak z tym walczyć? Skąd się bierze depresja sezonowa

W ciągu wielu wieków życie człowieka było mocno związane z naturą. Wiosenne i letnie miesiące sprzyjały wzmożonej pracy, natomiast jesienią i zimą, kiedy przyroda zamiera, a dzień staje się krótszy, tempo życia także naturalnie ulegało ograniczeniu. Człowiek wpadał w lekki stan „uśpienia”, spowolnionego metabolizmu oraz zmniejszonej energii i przygotowywał się do przetrwania zimy. Rytm przyrody i pory roku wyznaczały zatem jego codzienną aktywność. †

We współczesnym świecie, gdy brak światła słonecznego próbujemy zastąpić żarówką, codzienne funkcjonowanie przez prawie cały rok utrzymuje się na mniej więcej równym, wysokim poziomie. Być może właśnie dlatego to, co w przeszłości pozwalało poradzić sobie w niesprzyjających warunkach związanych ze zmianami w przyrodzie, teraz utrudnia nam życie.

Powody zaburzeń sezonowych

Uważa się, że głównym czynnikiem depresji sezonowej jest niedobór światła słonecznego, które wpływa na funkcjonowanie różnych struktur mózgowych.

Zauważono, że najbardziej niekorzystny jest niedomiar światła w rannych godzinach dnia, ponieważ zniekształca bardzo istotny rytm człowieka – snu i czuwania. Powoduje to zwiększone wydzielanie melatoniny, czyli hormonu snu. W skutek tego czujemy się senni i zmęczeni. Zakłóca to również rytmy innych hormonów, na przykład zmniejsza poziom serotoniny, która m.in. odpowiada za dobry humor.

Pojawienie się sezonowych zaburzeń depresyjnych wiąże się także z indywidualną podatnością człowieka. Wśród możliwych przyczyn podaje się zmniejszoną wrażliwość siatkówki oka na docierające do niej światło.

Kto choruje najczęściej

Depresja sezonowa dotyczy przeważnie osoby mieszkające w środkowych i północnych szerokościach geograficznych. W Europie objawy jesiennego smutku odczuwa około 10-15% społeczeństwa. Na depresję sezonową cierpią przeważnie młodzi ludzie. Po raz pierwszy przydarza się im to zwykle w wieku 20-40 lat. Co ciekawe, kobiety ulegają sezonowemu zaburzeniu nastroju częściej niż mężczyźni (około 4 razy częściej). Obserwuje się je także u

Sezonowa chwiejność humoru może się przytrafić każdemu, choć najczęściej dotyka osoby o wrażliwej psychice, a także osłabione przez stres, chorobę, niezadowolone życiem. Warto w porę zrozumieć, że pierwszym środkiem terapeutycznym na przygnębienie jest to, co przynosi radość.

- utrata sił
- poczucie zmęczenia
- kłopoty z koncentracją
- zmniejszony / zwiększony apetyt
- wzmożona senność
- stronienie od ludzi

nowyZdrowyGadjet

Jeśli jesteśmy zmęczeni i niewyspani, nie mamy ani sił, ani chęci do robienia nawet najprostszych rzeczy.

Trzeba przebywać na świetle słonecznym jak najdłużej. Jeśli cały dzień spędzamy w pomieszczeniu,

W trakcie wysiłku fizycznego nasz organizm produkuje większą liczbę endorfin – hormonów radości.

Jesień to wspaniały czas na szukanie nowego hobby. Długie wieczory i „bezczyne” weekendy pobu-