

Depresja sezonowa – sezonowe obniżenie nastroju (seasonal affective disorder, SAD)

W marcu masz prawo poczuć zmęczenie i trudniej Ci będzie zmobilizować się do działania. Odpowiada za to sezonowe zaburzenie nastroju (SAD).

Dodatkowe objawy :

- hipersomnia (nadmierna senność,) oraz zakłócenia snu,
- znaczne obniżenie napędu,
- wzmożony apetyt na węglowodany,
- przyrost masy ciała.

Depresja sezonowa (zimowa) może trwać od kilku tygodni do kilku miesięcy. Występuje częściej u młodych ludzi (typowo 20–30 r.ż.). Nasilenie choroby przypuszczalnie łagodnieje w starszym wieku. Jesiennie – zimowa handra wywołana jest obniżonym poziomem serotoniny i dopaminy (neuroprzekaźniki biorące udział w takich procesach jak: sen, ból, w takich funkcjach jak: uwaga, ruchy, uczenie się, oraz w psychobiologii zaburzeń psychicznych). Prowadzi to do częściowego „uśpienia” mózgu i ograniczenia jego sprawności intelektualnej. Za główny czynnik uważa się niedobór światła słonecznego połączony ze zwiększoną wrażliwością jednostki.

Jak możesz sobie pomóc?

- postaraj się zwiększyć czas przebywania na powietrzu (promienie wiosennego słońca!),
- pij więcej wody, zielonej herbaty (wypłucz toksyny),
- zwiększ ilość wysiłku fizycznego (intensywny spacer, basen, rower),
- ruch sprzyja usuwaniu toksyn, intensyfikuje produkcję endorfin (naturalnych antydepresantów),
- zadbaj o siebie, spraw sobie przyjemność, zrelaksuj się,
- dobre efekty daje fototerapia (koniecznie pod kontrolą lekarza!).