

Jak przeciwdziałać jesiennej depresji?

Skończyło się lato, zaczęła jesień: szara, deszczowa i smutna, sprzyjająca apatii, zmęczeniu i depresji. Jak się nie dać złemu nastrojowi o tej porze roku? Czym jest SAD? Czy na depresję można się wcześniej przygotować? Jaki związek z depresją ma melatonina?

Koniec lata, czyli koniec dobrego nastroju?

O depresji napisano już wiele. Znamy jej powszechne objawy, takie jak: obniżone samopoczucie, utrata lub przyrost wagi nie spowodowane dietą, **bezsennaść** lub nadmierna potrzeba snu, permanentne zmęczenie lub utrata energii, poczucie bezwartościowości lub nieuzasadnionego poczucie winy, spadek zdolności myślenia i koncentracji, problemy decyzyjne, a nawet powracające myśli na temat śmierci.

Prawie każdy z nas przechodził w życiu epizod depresyjny w łagodnej postaci.

I tak co roku, gdy kończy się lato, często ogarnia nas **apatia**, przygnębienie, brak motywacji do działania. Krótkie dni, brak słońca, słońca, deszcz i wiatr, a do tego natłok spraw i obowiązków w pracy, w szkole, w domu. Wszystko to może nas przytłaczać, dopada nas chandra i robimy się smutni.

WAŻNE!

Tu z pomocą przychodzi nam naukowe wyjaśnienie stanu w jakim się znajdujemy.

Z języka angielskiego "smutny" znaczy **SAD**. I to określenie świetnie pasuje jako nazwa jesiennej choroby: SAD to skrót od *Seasonal Affective Disorder*, czyli sezonowe zaburzenia nastroju.

Jakie są przyczyny obniżonego nastroju?

“To przede wszystkim wynik niedoboru światła słonecznego. W październiku jego natężenie jest najmniejsze w całym roku. A gdy jest ciemno nasz organizm produkuje dużo melatoniny - hormonu, którego nadmiar powoduje **senność i apatię**” – wyjaśnia Agnieszka Młodzikowska, terapeuta i psycholog.

Kogo dotyka najczęściej SAD?

SAD to choroba dość powszechna. Wrażliwe są na nią zarówno kobiety, małe dzieci, jak i mężczyźni.

Jak sobie radzić?

“Radzę być zapobiegliwym. - mówi Agnieszka Młodzikowska - możemy niejako “nastawić” się, przygotować na obniżony nastrój np. już we wrześniu. Mamy wtedy jeszcze wiele energii i zapału po słonecznych wakacjach i urlopie. Znamy już siebie, swój organizm, wiemy, że źle znosimy **jesienne obniżenie nastroju**. Jestem zdania, że właśnie wtedy warto zaplanować plan dbania o siebie. Czyli na fali powakacyjnego dobrostanu należy sporządzić listę rzeczy, które chcemy robić dla siebie podczas najtrudniejszego okresu w roku. I tu mogą być zajęcia aktywizujące, warszaty rozwoju osobistego, kursy tańca, joga, spotkania ze znajomymi itp. Pamiętajmy też o zdrowej diecie, która teraz jest wyjątkowo ważna. Dodatkowe kalorie, cukry i węglowodany pochodzące z batoników, czekoladek i serowej pizzy tylko dodatkowo pogorszą nasz stan. Ważny jest też ruch, i to jak najwięcej na świeżym powietrzu. Możemy skorzystać z aromaterapii, masażu czekoladowo-cynamonowego, pobudzającego zmysły, wszystkiego co poprawi nam nastrój rozweseli i pobudzi do życia.”

Autor: **Perfect In**