

Żegnaj smutku

Wyglądasz tęsknie
w poszukiwaniu słońca,
a pocieszenia szukasz
w słodyczach?
Zapewne dopadła
Cię sezonowa depresja.
Nie martw się!
Są na nią sposoby.



Przyczyny depresji sezonowej nie są do końca znane. Uważa się, że jest wywoływana brakiem światła słonecznego, zwłaszcza rano. Powoduje to zakłócenie naturalnego rytmu snu i czuwania.

Choroba młodych

Rozstrojenie zegara biologicznego wpływa na gospodarkę hormonalną organizmu – zwiększa się wydzielanie melatoniny, a zmniejsza stężenie serotoniny, która odpowiada m.in. za kontrolę nastroju. Jej niedobór powoduje smutek, rozdrażnienie oraz neodpartą potrzebę spożywania słodyczy, a czasem

Aż 80 proc. cierpiących na sezonową depresję to kobiety

także alkoholu. I tak bywa do maja. Schorzenie występuje częściej u ludzi młodych, ujawnia się pomiędzy 20 a 30 rokiem życia. Choroba nasila się z wiekiem i łagodnieje w starości. W Polsce nawet około 10 procent społeczeństwa odczuwa mniej lub bardziej nasilone objawy sezonowej depresji.

Jak ją leczyć?

Lekarze radzą jak najczęściej spacerować, szczególnie rano, w dni słoneczne. Polecają też fototerapię czyli leczenie światłem. Może być ona prowadzona w ośrodkach medycznych, jednak gdy w sklepach pojawiły się lampy do fototerapii (np. Bioptron, Fotovita, Bright Li-

ght), metodę tę można stosować samodzielnie w domu, ale wyłącznie po konsultacji z lekarzem. Pomaga też akupunktura. Czasami jednak trzeba brać leki.

Sprawdź, czy i Ty to masz

Cierpisz na tę depresję, gdy:

- masz ogromny apetyt na słodycze, tyjeasz
- nic Ci się nie chce, a już najbardziej rano wstać
- stajesz się obojętna, dręczy cię smutek, chce Ci się ciągle płakać
- tracisz poczucie wartości
- boisz się, ale nie wiesz czego, „ściska cię w dołku”
- słabnie Twój popęd seksualny, masz silniejsze objawy napięcia przedmiesiączkowego.