

Як подолати сезонну депресію?



Сезонна депресія – афективний розлад настрою, для якого характерна сезонна періодичність виникнення депресивних епізодів, що виникають у людей кожного року приблизно в один і той же період. Існує 2 види сезонної депресії: перший виникає в осінньо-зимовий період і проходить у весняно-літній період, а другий починається пізньої весни або раннього літа і проходить восени (більш рідкісна форма хвороби відома як «літня депресія»).

Осінньо-зимова депресія виникає через відсутність тепла, сонячного світла, через авітаміноз, похмуру дощову погоду. Всі ці фактори негативно впливають на емоційний стан людини. Також восени починається період застуд, люди менше часу проводять на свіжому повітрі, менше спілкуються, що не сприяє емоційній розрядці і призводить до накопичення негативних емоцій. Літня депресія

з'являється під час теплих літніх місяців (початок березень-червень, кінець серпень-жовтень). Симптоми такі ж самі, як і при осінньо-зимовому варіанті сезонної депресії. Виявляється, що у людей з літньою депресією зміни настрою викликає не світло, а тепла погода. Поліпшення в перебігу захворювання спостерігається, коли вони їдуть влітку у відпустку на північ, коли купаються в холодних озерах улітку і коли перебувають у приміщенні з кондиціонером під час літніх місяців.

Причини прояву депресії діляться на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх причин належить недостатність сонячного світла та освітлення. Основною зовнішньою причиною погіршення емоційного стану є наш гормональний фон. Головна роль приділяється порушенням обміну серотоніну – біологічно активної речовини, що регулює настрій. Експериментальні дослідження показали, що узимку зміст серотоніну в мозку нижчий, ніж улітку. Важливим регулятором обміну серотоніну є мелатонін – активна речовина, вироблення якої залежить від кількості світла.

Перші прояви сезонного афективного розладу виникають у людей віком від 18 років. Вважається, що жінки більш схильні до сезонних депресій, однак чоловіки переживають їх більш важко і тривало. У деяких людей сезонна депресія проявляється у легкій формі і роздратованості, у решти симптоми проявляються більш гостро і впливають на особисті стосунки й працездатність.

Основні ознаки сезонної депресії:

- збільшення тривалості сну, проблемне пробудження (іноді виникають ранні пробудження з безсонням) та денна сонливість;
- пригнічений стан вранці та протягом дня;
- постійне почуття відчаю, неспокою, втоми, зниження інтересу до життєвих цінностей, погіршення настрою та самооцінки;
- занепад сил, часті застудні захворювання;
- підвищена тривога та внутрішня напруженість;
- зниження розумової діяльності, психічних процесів (пам'яті, уваги);
- підвищення або зниження апетиту, що веде до різкої зміни маси тіла;
- соціальні проблеми: дратівливість, запальність і бажання уникати соціальних контактів, спілкування з близькими і друзями;
- відсутність інтересу до будь-якого виду діяльності.

Щоб запобігти депресії слід дотриматись таких порад:

1. Додайте світла у життя. Вдома не закривайте штори та не економте ввечері електроенергію, щоб у вашому домі завжди було світло. Робочий стіл необхідно обладнати яскравою лампою денного світла, яку необхідно вмикати, коли почнуться сутінки.

2. Додайте яскравих барв в інтер'єр та поновіть його. Зробіть незначну перестановку вдома та викиньте старі непотрібні речі. Придбайте яскраву ковдру чи невеликий торшер з кольоровим абажуром. Вони зможуть відволікти вас від похмурих та сірих кольорів за вікном.

3. Поновіть свій гардероб. Не слід нехтувати яскравими деталями у гардеробі, дозвольте собі які-небудь забавні дрібнички – яскравий шарф чи рукавички. Купіть куртку яскравого кольору, особливо якщо ви змушені постійно носити темний та консервативний одяг.

4. Для поліпшення настрою використовуйте ароматерапію (ефірні масла неролі, пачулі, іланг-ілангу, апельсину, лимону, троянди, лаванди, евкаліпту, меліси, ялівцю, сандалу та ін.).

5. Дотримуйтеся певного графіку. Так ви зможете привести в баланс біологічний годинник. Дуже важливо лягати спати і вставати вранці в один і той же час.

6. Переключіть увагу на іншу діяльність. Займіться улюбленим хобі (вишивання, в'язання, гра у шахи, танці, риболовля, полювання), яке допоможе підняти настрій.

7. Перегляньте улюблені фільми, слухайте приємну музику, приймайте ароматні ванни з масажем.

8. Зустрічайтеся з друзями та родичами. Саме вони стануть опорою та захистом від поганого настрою та похмурих думок.

9. Займайтеся спортом. Фізичне навантаження «запустить» вироблення ендорфінів – гормонів радості. Завдяки спорту ви покращите не тільки свій настрій, але і здоров'я.

10. Замініть вживання звичайного чаю та кави на натуральні чаї – м'ята, меліса, ромашка, шипшина.

11. Не виключайте з раціону вітамінізовану їжу. Навіть якщо влітку ви вживали достатню кількість вітамінів, це не означає, що їх вистачить на цілий рік. Вони одразу засвоюються організмом і не накопичуються в ньому, тому організму потрібне постійне надходження вітамінів.

Особливу увагу варто приділяти вживанню наступних продуктів:

банани (містять серотонін, що допоможе боротися з дратівливістю), *інжир* (здатний швидко відновити сили і поліпшити самопочуття), *фініки* (містять безліч вітамінів, амінокислот і мінеральних речовин, що піднімають настрій), *родзинки* (багаті вітамінами і мінеральними речовинами, підвищують працездатність і зміцнюють нервову систему), *курага та сливи* (містять до 80% цукру і безліч інших корисних речовин, що впливає на нервову систему), *арахіс* (містить велику кількість вітамінів та корисних речовин, що потребує організм), *різноманітні свіжовидавлені соки з овочів та фруктів* (активізують діяльність всіх функцій організму, покращують обмін речовин, надають тонізуючий ефект, показаний при авітамінозі, синдромі хронічної втоми), *шоколад* (покращує настрій).

Слід пам'ятати, що надлишок вуглеводів для організму шкідливий, тому почуття міри в цьому випадку просто необхідне. Калорійність сухофруктів змушує обмежувати їх прийом до 20-30 гр. за один раз. Вони ж можуть бути причиною гострих токсичних реакцій (серотоніновий синдром), якщо вживаються у великих кількостях.

Взагалі осінь – це прекрасна пора року, хоча і має деякі недоліки. Тільки восени ви зможете насолоджуватися розмаїттям кольорів листя, слухати лісову тишу, дихати цілющим осіннім повітрям. Не варто нехтувати таким шансом.

Цінують кожний осінній день. Як тільки розсіюються насуپлені сірі хмари – не сидіть вдома перед телевізором, одягайтесь тепліше та вирушайте на прогулянку!