

## **Jak nie poddać się jesiennej depresji?**

Niskie temperatury, zacinający o szyby deszcz, krótkie i ciemne dni. Cały świat jest szary i nieprzyjazny, przyroda powoli pogrąża się w zimowym śnie. A co z nami? Humoru i motywacji do działania brak, najchętniej położylibyśmy się do łóżka i przespali te wszystkie szarobure dni. Sezonowa depresja dotyka, co roku miliony ludzi na całym świecie. Angielskie słowo SAD oznacza „smutny” i wyjątkowo trafnie nadaje się jako nazwa jesiennej choroby: SAD to skrót od Seasonal Affective Disorder, czyli sezonowe zaburzenia nastroju. Tak brzmi medyczna nazwa powracającej, co roku chandry jesiennych i zimowych miesięcy. Dotknięci SAD ludzie dużo śpią, a mimo to trudno im się obudzić, mają mało energii, za to duży apetyt, zwłaszcza na słodczyce, poza tym są smutni, ociężali i ospali. Jak twierdzą specjaliści jesienne obniżenie nastroju to przede wszystkim wynik niedoboru światła słonecznego. Jego natężenie jest w październiku czy lutym 2-3 razy niższe niż w słoneczny wiosenny dzień i aż 100 razy niższe niż latem na plaży. W ciemności nasz organizm produkuje więcej melatoniny - hormonu, którego nadmiar powoduje, że jesteśmy senni i apatyczni. SAD to choroba dość powszechna - łagodna jej postać dotyka ok. 10 proc. Polaków, a ok. 3 proc. przechodzi tę dolegliwość w ostrzejszej formie. Jedni z nas zaczynają odczuwać skutki braku światła już we wrześniu, inni dopiero w listopadzie. Szczególnie wrażliwe na wahania poziomu melatoniny są kobiety pomiędzy 20. a 40. rokiem życia. Z punktu widzenia psychologii jesienna depresja jest także reakcją na uczucie straty - tracimy lato, a z nim ciepło i słońce. Rzadziej udzielamy się towarzysko, odchodzi też charakterystyczne dla wakacji uczucie bez troski. W takich chwilach psuje się nam nastrój, zaczynamy mieć czarne myśli i negatywnie interpretujemy przeszłość, teraźniejszość i przyszłość. Nie zauważamy rzeczy pozytywnych, w trudnych sytuacjach reagujemy zbyt gwałtownie, przyjmujemy nadmierną odpowiedzialność, dręczy nas poczucie winy, koncentrujemy się na swoich dolegliwościach, a także nie radzimy sobie z negatywnymi emocjami. Powracają stare lęki, pojawia się niewiara we własne siły. Wybierając metodę walki z jesienną chandrą, należy zastanowić się nad tym, jak wygląda nasze życie „tu i teraz”. Może gdybyśmy mieli więcej czasu dla siebie, bardziej o siebie dbali, nie byli notorycznie zapracowani i spięci, nasza podatność na SAD byłaby mniejsza? Może brakuje nam przyjaciół i rozmów w gronie bliskich osób? Od odpowiedzi na te pytania tak naprawdę zależy, jak powinniśmy walczyć z sezonową depresją. Oto kilka strategii, które chciałabym zaproponować – proszę po prostu wybrać najlepszą dla siebie! Jeśli jesienna melancholia dopada nas każdego roku, terapię najlepiej zacząć już latem. Korzystanie z pogodnych dni, spędzanie każdej wolnej chwili na dworze i „robienie zapasu światła słonecznego”, to skuteczne metody na walkę z jesienną depresją. Choć trudno w to uwierzyć, powinno się w wakacje „nabrać” słońca na zapas. Bądźmy dobrzy dla siebie - skuteczną terapią na chandrę jest traktowanie samego siebie ze szczególną troską. Dlatego jesienią i zimą zwolnijmy się z podejmowania ważnych decyzji, pozwalajmy sobie na lenistwo z książką w ręku, oglądajmy dobre komedie śmiejąc się do łez i bawmy się razem z przyjaciółmi! Otaczajmy się żywymi, pobudzającymi nas kolorami – w szarobury dzień załóżmy kolorowe ubranie. Nie dajmy się szarości! Poszukajmy wsparcia przyjaciela, który nas wysłucha, pozna nasze troski, okaże wsparcie i współczucie. Rozmowa z bliską osobą pomoże nam uporządkować problemy, właściwie je ocenić i nabrać do nich dystansu. Postarajmy się mieć też coś miłego w perspektywie - coś, na co warto czekać, co jest radosnym punktem w przyszłości i do czego

chętnie będziemy wybiegać myślami. Wyjazd na narty, rodzinne święta, urlop w ciepłym kraju - cokolwiek, co sprawi, że nabierzemy ochoty do życia. Wprowadzajmy w naszym codziennym życiu choćby małe zmiany: przemeblujmy pokój, upiększmy otoczenie, zafundujmy sobie nową fryzurę czy nowy ciuch. Próbujmy przełamać monotonię, urozmaicać sobie codzienność, a czas oczekiwania na wiosnę nie będzie się tak niemiłosiernie dłużył. Przebywajmy wśród ludzi - są na pewno w naszym otoczeniu osoby, które aż kipią energią. To od nich najlepiej czerpać optymizm i siłę. Znajdźmy sens w jesiennej chandrze – warto przyrzeć się i pomyśleć, że skoro natura tak to urządziła, że spadają liście i robi się szaro, to pewnie czemuś to służy. Być może nasze jesienne obniżenie nastroju to „urlop” od barwnego, hałaśliwego i pełnego bodźców lata? Proponuję spojrzeć na czas jesieni jako na czas refleksji, kontemplacji, oczyszczenia, a przede wszystkim wewnętrznego wyciszenia. Każdą sytuację można dobrze wykorzystać, a czas jesiennej zadumy może służyć naszemu rozwojowi - bo człowiek rozwija się w samotności, kiedy musi coś przemyśleć, a nie podczas zabawy. Bądźmy aktywni - poćwiczmy na siłowni, popływajmy w basenie, idźmy na długi spacer. Ruch powoduje, że organizm pozwala się oszukać i zaczyna wydatkować energię jak podczas wiosny czy lata. W dodatku gimnastyka sprawia, że produkujemy endorfiny - hormony szczęścia - dlatego po wysiłku czujemy się lepiej i patrzymy na świat z większym optymizmem. Myślmy racjonalnie - w najgorszych momentach, gdy wydaje się nam, że wszystko jest bez sensu, warto pomyśleć, że to tylko chwilowy kryzys emocjonalny. Walce z jesienną depresją sprzyjają regularne, pełnowartościowe posiłki. Czekolada być może poprawi nam nastrój, ale tylko na chwilę. Zbyttno sobie folgując, narażamy się na przytycie, a przecież dodatkowe kilogramy jeszcze bardziej obniżą nasze samopoczucie i samoocenę. Dieta osoby ze skłonnościami do jesiennej depresji powinna być bogata w tryptofan - związek pobudzający organizm do produkcji serotoniny. Znajdziemy go min. w chlebie, mleku, żółtym serze i bananach. Zaleca się także spożywanie produktów bogatych w witaminę B, kwas foliowy i magnez. Jako jedną z form ucieczki przed jesienną melancholią jest poddanie się terapii światłem, nazywanej fototerapią, która uważana jest za najskuteczniejszą metodę walki z sezonową depresją, gdyż usuwa jej główną przyczynę - uzupełnia niedobory światła. Można się jej poddać w gabinetach odnowy biologicznej. Lecznicze światło jest białe, o pełnym widmie i dużym natężeniu, nie zawiera promieniowania UV, dlatego nie szkodzi i nie parzy. Warto jednak przed rozpoczęciem terapii skonsultować się z lekarzem - w pewnych przypadkach leczenie światłem nie jest wskazane (np. u osób z chorobami oczu lub przyjmujących leki, które wywołują silną reakcję na światło). Skuteczne może być połączenie fototerapii z lekami przeciwdepresyjnymi. Leki przeciwdepresyjne pomogą zwalczyć objawy depresji i poprawić obniżony nastrój. Aby uzyskać pomoc farmakologiczną należy zwrócić się do lekarza. Gdy wszystkie wymienione powyżej metody zawiodły, a nasz nastrój wciąż się pogarsza, warto wybrać się na wizytę do psychologa. Wizyta w gabinecie psychologicznym jest pomocna w zrozumieniu choroby, nauczeniu radzenia sobie z nią. Nie jest to „tylko” rozmowa o swoich problemach i samopoczuciu. Jest to pomoc specjalistyczna, nastawiona na osiągnięcie długoterminowych zmian, szukanie rozwiązań, a przede wszystkim na zmianę widzenia siebie oraz otaczającego świata.

mgr Małgorzata Remlein  
psycholog