

ZIMSKA DEPRESIJA (SEZONSKI AFEKTIVNI POREMEĆAJ)

Jesenji i zimski meseci su period velikih promena, povratka obavezama i rutini. Hladnije je, postoje velike temperaturne oscilacije u toku dana i sve je manje sunčeve svetlosti. Ove prirodne promene utiču na sve nas. U hladnim mesecima veliki broj ljudi se žali na konstantnu pospanost i neraspoloženje. To su dva osnovna simptoma »zimске tuge» koja može dovesti do emocionalnog poremećaja ponašanja. Poremećaj može uticati na normalan život i rad osobe koja od njega pati. Ukoliko se promene raspoloženja izraženije mogu se svrstati u sezonski afektivni poremećaj.

SEZONSKI AFEKTIVNI POREMEĆAJ (SAP) je tip depresije koja se javlja u određeno doba godine i prati promenu godišnjih doba, pojavljuje u jesen, pojačava i kulminira tokom zime i nestaje u proleće i sve dok traje period sunčanih dana .

Osam puta češće se javlja kod žena, ali su i deca i adolescenti ranjivi deo populacije. Obično se prvi put javlja između dvadesete i tridesete godine života a retko se javlja kod ljudi starijih od 65 godina.

Karakteristični simptomi su:

- umor i neraspoloženje
- tuga i gubitak interesovanja za uobičajene dnevne aktivnosti
- potištenost i melanholija
- promena apetita, pojačana potreba za ugljenim hidratima
- povećanje telesne težine
- preterana pospanost, produženo spavanje, san koji neokrepljuje, gubitak energije
- slaba koncentracija
- netrpeljivost i razdražljivost
- izražen strah od socijalnog odbacivanja i izbegavanje socijalnih situacija, potreba za osamljivanjem
- stomačne tegobe i veća podložnost infekcijama
- pad libida

Istraživanja pokazuju da je januar najkritičniji mesec, jer je tada depresija najizraženija. Ovaj podatak govori u prilog teorije da ovaj poremećaj nastaje zbog nedostatka dnevnog svetla, odnosno zbog manjeg broja sunčevih sati tokom zime. Nepoznato je zašto odsustvo svetlosti ima jači efekat na neke ljude u odnosu na druge.

Razlozi za nastanak sezonske depresije su: promena lučenja i odnosa melatonina i serotonina (neurotransmitera) i poremećaj cirkadijalnog ritma (ritma budnosti i spavanja). Zbog smanjenog izlaganja sunčevoj svetlosti, biološki sat koji reguliše raspoloženje, ciklus budnost/spavanje i lučenje hormona se kreće sporije zimi.

Nervni centri u mozgu koji su odgovorni za dnevni ritam i za raspoloženje stimulirani su svetlošću koju primamo preko očiju. Primljena količina svetlosti reguliše vreme i

količinu lučenja neurotransmitera. Tokom zime kada su jutro mračna naš organizam ne dobija dovoljan okidač za lučenje melatonina i serotonina i zbog toga se teže budi i aktivira.

Sezonski afektivni poremećaj ili zimska depresija leči se izlaganjem svetlosti. Veoma je važna jačina svetlosti i dužina izlaganja svetlosti. Preporučeno je svakodnevno izlaganje dnevnoj svetlosti od 20 do 30 minuta u periodu od 11 do 15 h.

Osim izlaganja svetlosti i male promene navika mogu pomoći svakome da prevaziđe zimsku depresiju:

a) fizička aktivnost i boravak na svežem vazduhu uz razmišljanje o prijatnim i lepim stvarima

b) pravilna ishrana .Namernice kao što su lešnici, jabuke, banana, testenina, riba i dovoljan unos tečnosti popravljaju raspoloženje

c) druženje i izlasci sa prijateljima. Razgovor sa ljudima popravlja raspoloženje i odvraća od negativnih misli

d) oblačenje u vedrim bojama, pronadjite neki hobi, spavajte dovoljno

Ako i Vi imate neki od gore navedenih simptoma, ne plašite se, jer zimska depresija nije težak poremećaj i ne zahteva terapiju lekovima. Potražite pomoć od svojih najbližih i prijatelja i posavetujte se sa vašim lekarom ukoliko sezonska depresija traje duže od dve nedelje.