

Jesen prihaja, ste tudi vi slabe volje?

Kaj je sezonska motnja razpoloženja in zakaj se pojavi pri ljudeh?

Jesen nam poleg bogate narave in novih izzivov prinaša tudi krajše dneve, bolj deževno, turobno vreme, ki pa lahko pomembno vpliva na naše počutje. Lahko se nam pojavijo občutki otožnosti, otopelosti, utrujenosti, zaspanosti, ki so lahko prehodne narave in ob kvalitetni skrbi zase, izzvenijo. V kolikor pa se le-ti stopnjujejo in trajajo več kot dva tedna ter se pojavljajo vedno na prehodu v jesen - zimo, pa lahko upravičeno govorimo o sezonski razpoloženjski motnji ali »jesenski depresiji«, ki je ena od oblik depresij.

Razlogov zakaj se le-ta pojavi je več. Mnogi raziskovalci jo povezujejo s pomanjkanjem naravne sončne svetlobe v zimskih mesecih. Manjša količina sončne svetlobe upočasni ritem notranje telesne ure, ravnotežje hormona melatonina, ki uravnava ritem spanja in razpoloženja ter padec serotonina, ki je znan kot »hormon sreče« in vpliva na dobro psihično počutje.

S kratkotrajno motnjo razpoloženja se prehodno lahko srečamo vsi. Večje tveganje za sezonsko razpoloženjsko motnjo pa velja za prebivalce daleč južno ali severno od ekvatorja, kjer je manj sončne svetlobe. V zmernem pasu se z njo sreča med 5-10 % ljudi. Med dejavnike tveganja prištevamo tudi spol - pogostejša je pri ženskah in dedno nagnjenost. Sezonska depresija prav tako bolj ogroža tiste, ki se tudi sicer spopadajo z depresijo ali bipolarno motnjo, saj se simptomi teh motenj lahko poslabšajo v določenem delu leta.

Poleg bioloških dejavnikov je pomembna tudi naša osebna naravnost do življenja. V kolikor so naša notranja doživljanja povezana z negativnimi mislimi, občutki nemoči, žalosti, potem smo lahko bolj dovzetni za neugodne zunanje spremembe.

Kako se sezonska motnja razpoloženja kaže pri človeku? Kako se razpoloženje spremeni ob prehodu letnih časov, še posebej ob prehodu v jesen in zimo, ko se dnevi skrajšajo?

Ob prehodu v jesen in zimo se lahko pojavijo znaki jesenske potrtosti, ki jih zaznamo kot brezvoljnost, utrujenost, razdražljivost, spremembe spanja, apetita... Le ti so prehodne narave, kot prilagajanje na vremensko spremembo. Med njimi ni znakov, ki bi bili povezani s samopodobo kot so občutki brezvrednosti, krivde, negativnih misli, ipd.

Sezonska motnja razpoloženja pa se odraža na vseh nivojih posameznikovega delovanja in vpliva na njegovo vsakodnevno vključevanje v okolje. Simptomi nastopijo jeseni, vrhunec dosežejo pozimi in bolj kot se bližamo pomladi bolj simptomi izzvenevajo:

- **Na telesnem nivoju** zaznamo pomanjkanje energije, povečano potrebo po spanju, četudi veliko spimo, se ne naspimo, željo po sladkarijah in ogljikovih hidratih, povečanje ali zmanjšanje teka/telesne teže, motnje spanja, zaprtje, motnje menstrualnega cikla, manjša želja po spolnosti, utrujenost, ipd.
- **Na duševnem nivoju** je prisotna potrtost, tesnoba, nejevoljnost, negativne misli, težave z zbranostjo, otopelost, nezanimanje za vse, kar nas sicer zanima in veseli, malodušje, jokavost, pretirana občutljivost, brezup, umik iz socialnega okolja v samoto, ipd.

- **Na vedenjskem nivoju** se odraža kot nemir, razdražljivost, impulzivnost, v skrajnih primerih tudi samopoškodbe in samomor.

Kateri prehodi letnih časov največkrat povzročijo pojav sezonske motnje razpoloženja?

Vsak letni čas lahko prinaša za človeka pomembne spremembe, seveda pa je od posameznikove psihofizične kondicije odvisno koliko bo te spremembe zaznal. Osebe v akutnimi stresnimi situaciji, s psihofizično izčrpanostjo, duševno ali telesno boleznijo, ali drugimi psihičnimi težavami lahko bolj zaznajo spremembe in globlje vplivajo na njihovo doživljanje. Ob spremembah letnih časov njihovo razpoloženje bolj niha in psihološki simptomi trajajo dlje časa.

Za sezonsko motnjo razpoloženja je značilno, da se iz zgoraj navedenih razlogov najpogosteje pojavlja jeseni in traja nekje do pomladi. Redkejša oblika se pojavlja tudi v poznih spomladanskih in poletnih dneh.

Ali lahko našim bralcem podate nekaj koristnih nasvetov, kako se spopasti s sezonsko motnjo razpoloženja oz. kako omiliti simptome?

V kolikor zaznamo, da vreme občutno vpliva na naše počutje in se le-to pojavlja vsakoletno iz prehoda iz jeseni v zimo, je pomembno, da preventivno poskrbimo zase tako, da omilimo znake in zmanjšamo možnost izbruhov. Sledi nekaj predlogov kako si lahko pomagamo:

Poskrbimo za zdravo uravnoteženo prehrano, na jedilniku naj bo več živil z ogljikovimi hidrati, ki nadomeščajo pomanjkanje serotonina, sadje in zelenjava, manj pa beljakovin. Uživajmo hrano, ki vsebuje vitamin D, ki ga v poletnih mesecih dobimo s soncem.

Gibanje na svežem zraku pomembno doprinese k boljšemu počutju, se posebej, če je v dobri družbi. Je pa skrb za fizično kondicijo v zaprtih prostorih ravno tako pomembna.

Prostori, v katerih se nahajamo naj bodo dovolj svetli. Poiščemo si aktivnosti, ki nas v zimskih dneh razveselijo. Uživamo v drobnih stvareh, kot so dobra knjiga, prijeten vonj eteričnih olj, živobarvna oblačila, humor... Če je možno, si omogočimo dopust v toplih krajih.

Pomembno je, da se obdamo z energijo ljudi, ob katerih se dobro počutimo in se ne zapiramo vase; da se pogovarjamo, se zaupamo, če je težko. Če imamo občutek, da nimamo pravega sogovornika, se lahko vedno obrnemo na programe, ki omogočajo brezplačen telefonski pogovor v stiski.

Svetlobna terapija je pri tej obliki depresije lahko zelo učinkovita. Če le-ta ne zadostuje, si lahko pomagamo s popoldanskim dodajanjem melatonina.

V kolikor zaznamo, da so vzroki našega počutja globlji in posegajo v normalen ritem življenja, je pomembno, da ne čakamo in simptomov ne skrivamo, ampak si poiščemo ustrezno strokovno pomoč. Zdravljenje je bistveno bolj učinkovito in kratkotrajnejše, če poiščemo pomoč v zgodnji fazi bolezni.