

Zimska depresija

Autor Centar Proventus
Srijeda, 07 Prosinac 2011 12:29



Vani je sve hladnije, osjećamo se usamljeno, odvojeno i otuđeno od drugih. Želimo samo leći u svoj udoban krevet i nestati. Jedinu, ali kratkotrajnu utjehu nalazimo u slatkišima... I tako prolaze dani, red slatkiša, red lošeg raspoloženja, počinjemo slagati musaku zimske depresije.

Zimska depresija predstavlja sezonski poremećaj ponašanja. Ovaj poremećaj je i medicinski priznat, a odnosi se na poremećaje raspoloženja praćene povremenom depresijom tijekom zimskih mjeseci. Zimska depresija javlja se u kasnu jesen ili zimu, u većini slučajeva prolazi negdje oko veljače, službeni naziv joj je sezonski poremećaj raspoloženja.

Čimbenici rizika za razvoj zimske depresije su: život u oblačnim krajevima s malo sunčanih dana, vezanost za kuću ili druge zatvorene prostore, te rad noću ili u različitim smjenama.

Razlog tome često je nedostatak izloženosti svjetlu što utječe na smanjenje lučenja [serotonina](#) - "hormona sreće" koji poboljšava raspoloženje i spolni nagon, a suzbija depresiju, tjeskobu i strah. Još je jedan značajan hormon zaslužan za razvijanje zimske depresije - melatonin. U normalnim količinama melatonin čak ublažuje depresiju, ali u zimskim mjesecima, kada dan kratko traje povećane količine melatonina pridonose razvoju sezonske ili zimske depresije.

Depresija je jedan od najčešćih psihičkih poremećaja današnjice. Broj osoba s depresivnim poremećajem kontinuirano raste u svim razvijenim zemljama svijeta. Epidemiološka istraživanja procjenjuju da 3-4 posto populacije boluje od težih, 1,5-2 posto od blažih oblika depresije, dok zimska depresija pogađa 2-5 posto stanovništva. Učestalost depresije je dva do tri puta češća kod žena nego kod muškaraca.

U svakodnevnom govoru, često se miješaju pojmovi depresija kao psihijatrijski poremećaj i depresija kao loše raspoloženje, a s obzirom na veliku pojavnost depresije važno je razlikovati ta dva pojma. Psihijatrijski poremećaj depresije spada u poremećaje raspoloženja te je odraz narušene kemijske ravnoteže u mozgu u čemu važnu ulogu igraju genetska predispozicija, životna dob, stupanj stresa, životna filozofija i životni stil. Psihijatrijski poremećaju odnose se na značajne promjene raspoloženja pod čijim se utjecajem mijenja sveukupno razmišljanje, opažanje, tjelesno stanje, ponašanje i socijalno funkcioniranje osobe koja je sada postala bolesnik. Dakle, klinička depresija dužeg je trajanja te je osoba u nemogućnosti da takvo raspoloženje kontrolira.

Koji su simptomi zimske depresije?

Većina ljudi tijekom zime slabijeg je raspoloženja, no neke hvata i prava depresija sa slijedećim simptomima:

- dugotrajna potištenost ili bezvoljnost (lat. *depressio*=potištenost)
- slabija koncentracija,
- gubitak energije,
- poremećaj spavanja, najčešće u vidu povećane potrebe za snom,
- smanjena druželjubivost, osjećaj osamljenosti i napuštenosti,
- smanjeni spolni nagon i
- pojačana želja za slatkim, osobito u večernjim satima.

Sumnjate li na depresiju, u svakom slučaju trebali bi se obratiti liječniku i/ili psihoterapeutu. U kombinaciji s psihoterapijskim tretmanom, osoba može bitno smanjiti navedene simptome ili ih u potpunosti otkloniti. Kod privremene potištenosti mogli biste se koristiti nekim tehnikama samopomoći koje su se pokazale djelotvornima.

Kako si pomoći?

- uvođenjem lagane i zdrave prehrane - preporuča se jesti više manjih obroka dnevno
- vježbanjem - bilo koji oblik fizičke aktivnosti je dobrodošao. Vježbanjem se također luči

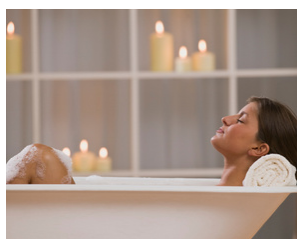
Zimska depresija

Autor Centar Proventus

Srijeda, 07 Prosinac 2011 12:29

"hormon sreće" te će to utjecati na sveukupno raspoloženje

- bavljenjem stvarima koje volite - hobiji, druženja s prijateljima, društvene igre, šetnje, izleti, čitanje, rješavanje križaljki, sanjkanje, grudanje samo su neki od načina kako provoditi zimske dane i slobodno vrijeme
- opuštanjem, na način koji je u redu za vas (to mogu biti razne vrste meditacije, autogenog treninga, aktivnosti koje vas specifično dovode u stanje opuštenosti)
- iskorištavanjem sunčanih dana - provođenje vremena na svježem zraku
- izloženost svjetlu - kada je vani mračno i tmurno upalite svjetla u svojoj kući umjesto da gledate televizor u polumraku



Ukoliko se radi o lošem raspoloženju izbor je svakako na vama. Ukoliko kroz prozor vidite mračan i siv dan te kažete vrijeme me čini depresivnim/nom, imajte na umu da je to vaš izbor. U tom trenutku možete učiniti veliki broj stvari kako se ne biste predali lošem raspoloženju primjerice: upalite svjetlo, pustite dobru muziku, otidite s nekim na kavu, igrajte se s djecom, otidite u kino, kazalište, pripremite si toplu kupku, nazovite dragog prijatelja kojeg dugo niste čuli, napišite nekom mail ili pismo, pogledajte što se nudi u kulturnom životu vašeg grada, prošetajte, vježbajte, igrajte društvene igre, pročitajte dobru knjigu...

Jelena Vrsaljko, psihoterapeut

Lejla Gjurković, dipl. psiholog

www.centarproventus.hr

www.ordinacija.hr