

Apatia, nieustanne przygnębienie, brak energii, senność - mogą być objawami depresji sezonowej.

Co dzieje się w naszym organizmie o tej porze roku? Dlaczego właśnie jesienią stajemy się mniej aktywni, przygnębieni, odczuwamy ogólny dyskomfort? Większość z nas intuicyjnie potrafi wymienić powody, dla których jesienią często odczuwamy spadek nastroju. Z jednej strony jest to poczucie końca wakacji - czasu, który większości kojarzy się z wypoczynkiem, dobrą zabawą i aktywnością. Do tego dni stają się coraz krótsze i zimniejsze. W dużym stopniu winę za obniżenie naszego samopoczucia ponosi właśnie ograniczony dostęp do światła słonecznego. Słońce w naturalny sposób reguluje prace naszego organizmu - i to zarówno w układzie dobowym i jak i rocznym. Światło słoneczne ma ogromny wpływ na pracę naszego układu hormonalnego m.in. na wydzielanie serotoniny uznanej za hormon szczęścia oraz melatoniny - odpowiedzialnej za stan snu i czuwania. W okresie jesienno-zimowym produkujemy mniej hormonów szczęścia, za to wzrasta poziom melatoniny, a więc i senności. Ma to ścisły związek z ilością światła, jakie wpada do naszej siatkówki. Oczywiście ograniczony dostęp do światła nie jest jedynym powodem, dla którego odczuwamy jesienią dyskomfort. Sami mamy także duży wpływ na to jak się czujemy.

Jak odróżnić zwykły spadek nastroju od depresji. Jakie symptomy powinny nas zaniepokoić?

Pierwszą najbardziej oczywistą oznaką depresji jest głęboki smutek. Cierpienie jest nie odłącznym elementem naszego istnienia, naturalne jest to, że miewamy gorsze nastroje. Jednak kiedy czujemy, że gorszy nastrój utrzymuje się wyjątkowo długo bez żadnych znaczących przyczyn zewnętrznych i kiedy czujemy, że ból psychiczny jest tak ogromny, że sami nie jesteśmy w stanie sobie z nim poradzić - warto udać się na konsultacje do specjalisty. Może być nim z pierwszej kolejności pedagog, psycholog szkolny, lekarz rodzinny, który pomoże w dalszym szukaniu pomocy. Kolejnym ważnym symptomem w depresji są czarne myśli, które pojawiają zazwyczaj rano, tuż po przebudzeniu - poczucie, że nic dobrego nas nie spotka, że nie mamy po co w ogóle wstawać. Takim niepokojącym sygnałem są również negatywne myśli dotyczące własnej osoby, brak szacunku do siebie, przekonanie, że nie zasługuje się na akceptację i że jest się gorszy od innych. Depresji często towarzyszy także ból fizyczny np. częste bóle głowy lub pleców, do tego nieustanne zmęczenie. Zmęczenie dotyczy również funkcjonowania poznawczego, co objawia się trudnością w zapamiętywaniu, koncentracji. W depresji doświadcza się ogólnego spowolnienia fizycznego i psychicznego. Daj sobie pomoc – prośenie o pomoc to żaden wstyd.