

Vinterdepresjon



Hvis det kaldere været og kortere dager gjør at du føler deg nedstemt, er du ikke alene. Sesongaffektiv lidelse (SAD) kan forårsake symptomer som ligner på depresjon. Å vite hvilke symptomer du skal se etter – og hva du skal gjøre med dem – kan hjelpe deg og dem du er glad i.

Det er mer enn sporadisk tristhet

Som andre typer depresjon er SAD annerledes enn å bare føle seg trist nå og da eller ha det vanskelig på grunn av situasjoner som tap av jobb, skilsmisse eller at en av de nærmeste dør. Depresjon oppstår når du føler deg trist i mer enn to uker, og følelsene forstyrrer dine daglige aktiviteter. Symptomer kan inkludere å føle seg trist, miste glede i ting du en gang likte, oppleve endring i søvn eller appetitt, og ha problemer med å tenke eller ta beslutninger. Folk som opplever SAD kan føle at de går i dvale: sover for mye, spiser for mye, går opp i vekt og trekker seg bort fra andre.

Det varer vanligvis ca 40 % av året, og oppstår i løpet av månedene når det er minst sollys. Alle kan oppleve SAD, men det er mer vanlig hos kvinner enn menn og starter vanligvis rundt 18–30 år.

Tips for å bekjempe SAD

Mens symptomene på SAD vanligvis går bort når våren kommer, kan fire til fem måneder føles som en veldig lang tid å håndtere dem. Den gode nyheten er at det er noen tips du kan prøve:

- **Få så mye sollys som mulig.** Selv om forskere ikke vet nøyaktig hvorfor SAD oppstår, sporer de det til sirkadiske rytmeskift: Kroppens «klokke» er annerledes når det er mindre sollys. Selv om det kan være kaldt i vintermånedene på steder der SAD er mest utbredt, er det viktig å komme seg ut så mye som mulig. Ta en tur i naturen, gå rundt i nabolaget ditt eller prøv en ny vinterhobby, for eksempel fatbikesykling eller truger. Ordne også hjemmet eller kontoret, slik at du kan sitte ved et vindu.
- **Prøv lysterapi.** Sitt foran et spesielt sterkt lys (10.000 lux) i minst 20 minutter per dag.

Tips for å bekjempe SAD (fortsettelse)

- **Vurder vitamin D.** Selv om vitenskapen ikke er helt klar på vitamin D, antas det å fremme serotoninaktivitet. Folk i nordlige klima får mindre vitamin D fra sollys, og mat alene kan ikke gi kroppen din alt den trenger. Spør legen din om å ta vitamin D-tilskudd.
- **Få litt mosjon.** Fysisk aktivitet er ikke bare bra for kroppen din; Det er også bra for tankene dine. Forskning viser at alle typer trening har umiddelbare og langsiktige antidepressive effekter – og det er enda mer effektivt når du blir eldre.
- **Snakk med en ekspert.** Hvis du opplever symptomer på depresjon, er det viktig å oppsøke lege.* De kan hjelpe deg med å sørge for at det ikke er et annet helseproblem som skjer, da noen helsemessige forhold som diabetes og hypothyroidisme kan utløse depresjon. Legen kan også anbefale deg å prøve terapi og / eller antidepressive medikamenter.
- **Få kontakt med venner.** Se etter måter å få kontakt, selv med venner langt unna. Bare vær sikker på å unngå å snakke for mye om problemene dine. Mens venner kan være gode lyttere, kan det å dvele ved negative følelser sammen (kalt «samdrøving») faktisk gjøre depresjonen verre. Så sørg for å støtte hverandre. Men finn vennskap som distraherer deg fra det negative og får deg til å føle positive følelser.
- **Tenk på det positive.** Ta deg tid hver dag til å skrive ut hva du er takknemlig for. Gå deretter tilbake til takknemlighetslisten når du trenger et løft av gode tanker. Prøv også å unngå selvkritikk. Selv om det kan være tøft, kan du trene deg selv til ikke å tenke på fortiden og hva du kunne ha gjort annerledes.

Kortere timer med dagslys og kaldere temperaturer kan ha innvirkning på mange mennesker – ikke bare de som diagnostiseres med SAD. Husk at du kanskje må gjøre en enda større innsats for å få kontakt med de rundt deg, for å komme seg ut og for å opprettholde rutinene dine. Men valgene du tar kan gjøre en stor forskjell. Og hjelp er alltid bare en samtale unna.

* Hvis du har tanker om selvmord, må du vite at du ikke er alene. For støtte og ressurser, ring eller send SMS til National Suicide Prevention Lifeline på 988.

Dette programmet skal ikke brukes til nødhjelp eller ved akutte behov. I en nødsituasjon, ring 911 hvis du er i USA eller det lokale nødnummeret hvis du er utenfor USA, eller oppsøk nærmeste legevakt. Dette programmet er ikke en erstatning for en lege eller profesjonell omsorg. På grunn av muligheten for en interessekonflikt, vil det ikke bli gitt juridisk konsultasjon om spørsmål som kan innebære rettslige skritt mot Optum eller dets tilknyttede selskaper, eller noen enhet der den som ringer mottar disse tjenestene direkte eller indirekte (f.eks. arbeidsgiver eller helseplan). Dette programmet og alle dets komponenter, spesielt tjenester til familiemedlemmer under 16 år, er kanskje ikke tilgjengelig på alle steder og kan endres uten forvarsel. Erfaring og/eller utdanningsnivå for ressurser for programmet for medarbeiderassistanse kan variere basert på kontraktskrav eller landforskriftsmessige krav. Unntak og begrensninger for dekning kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte merker eller tilhører sine respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som engasjerer seg for like muligheter.

© 2020 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdt. WF2989888 206792-122020