

## Zimowa depresja



Jeżeli niskie temperatury i krótkie dni sprawiają, że czujesz przygnębienie — dotyczy to nie tylko Ciebie. Choroba afektywna sezonowa (ChAS) może powodować objawy podobne do depresji. Wiedza, na jakie objawy zwracać uwagę — i co z nimi robić — może pomóc Tobie i Twoim bliskim.

### To więcej niż tylko okresowy smutek

Podobnie jak w przypadku innych rodzajów depresji, ChAS różni się od chwilowego uczucia smutku lub problemów spowodowanych sytuacjami takimi jak utrata, rozwód czy śmierć bliskiej osoby. Depresja występuje, gdy odczuwasz smutek dłużej niż przez dwa tygodnie, a odczucie to zakłóca Twoje codzienne czynności. Objawy mogą obejmować uczucie smutku, utratę odczuwania przyjemności z rzeczy, które się wcześniej lubiło, zmiany związane ze snem lub apetytem czy trudności z myśleniem lub podejmowaniem decyzji. Osoby dotknięte ChAS mogą czuć się jak w hibernacji: śpią zbyt długo, jedzą zbyt dużo, przybierają na wadze i oddalają się od innych.

Choroba trwa zwykle przez około 40% roku i występuje w miesiącach o najmniejszej ilości światła słonecznego. Każdy może mieć objawy ChAS, jednak choroba ta częściej występuje u kobiet i zwykle rozpoczyna się w wieku 18–30 lat.

### Wskazówki, jak walczyć z ChAS

Podczas gdy objawy ChAS zwykle ustępują na wiosnę, cztery do pięciu miesięcy może wydawać się bardzo długim okresem, by sobie z nimi radzić. Dobra wiadomość jest taka, że możesz spróbować wykorzystać niektóre z tych wskazówek:

- **Korzystaj ze światła słonecznego najwięcej, jak się da.** Podczas gdy naukowcy nie wiedzą dokładnie, dlaczego ChAS występuje, łączą tę chorobę ze zmianami rytmu dobowego. Nasz zegar biologiczny przestawia się, gdy spada ilość światła słonecznego. Mimo że tam, gdzie ChAS występuje najczęściej, w miesiącach zimowych może być zimno, ważne jest, by jak najwięcej wychodzić z domu. Można spróbować spaceru na łonie przyrody lub po okolicy, bądź nowego zimowego hobby, np. jazdy na rowerze z grubymi oponami czy chodzenia w raketach śnieżnych. Warto również przemeblować dom lub biuro tak, by siedzieć przy oknie.
- **Spróbuj fototerapii.** Siedź przed specjalnym, jasnym światłem (10 000 luksów) przez co najmniej 20 minut dziennie.

## Wskazówki, jak walczyć z ChAS (ciąg dalszy)

- **Rozważ zażywanie witaminy D.** Chociaż nauka nie ustaliła w pełni korzyści płynących z zażywania witaminy D, uważa się, że wspomaga ona produkcję serotoniny. Osoby mieszkające na północy pozyskują mniej witaminy D ze światła słonecznego, a jedzenie może nie dostarczać do organizmu wystarczających porcji. Zapytaj lekarza o przyjmowanie suplementów witaminy D.
- **Ćwicz.** Aktywność fizyczna jest dobra nie tylko dla Twojego ciała, ale też dla umysłu. Badania wskazują, że wszelkie rodzaje ćwiczeń mają krótko- i długoterminowe efekty antydepresyjne — a ich skuteczność wzrasta z wiekiem.
- **Porozmawiaj ze specjalistą.** Jeżeli odczuwasz objawy depresji, ważne jest, by porozmawiać z lekarzem.\* Lekarz może pomóc upewnić się, że nie masz innych problemów ze zdrowiem, ponieważ niektóre schorzenia, takie jak cukrzyca czy nadczynność tarczycy, mogą wywoływać depresję. Lekarz może też zalecić terapię i/lub leki antydepresyjne.
- **Kontaktuj się z przyjaciółmi.** Pandemia COVID-19 sprawiła, że izolacja społeczna — znany czynnik zwiększający depresję — stała się jeszcze większym problemem niż zwykle. Szukaj sposobów kontaktu nawet przy zachowaniu dystansu społecznego, np. przez rozmowy telefoniczne czy wideorozmowy. Pamiętaj jednak, by unikać nadmiernego rozmawiania o swoich problemach. Podczas gdy przyjaciele mogą potrafić Cię wysłuchać, wspólne skupianie się na negatywnych odczuciach (tzw. „koruminacja”) może wzmocnić depresję. Zatem zapewnij wzajemne wsparcie. Szukaj jednak przyjacieli, które odwracają Twoją uwagę od negatywnych uczuć i sprawiają, że odczuwasz pozytywne emocje.
- **Myśl o kwestiach pozytywnych.** Znajdź trochę czasu każdego dnia, by zanotować, z jakiego powodu odczuwasz wdzięczność. Następnie przeglądaj tę listę wdzięczności, gdy potrzebujesz więcej dobrych myśli. Staraj się też unikać samokrytyki. Może to być trudne, ale możesz nauczyć się niemyślenia o przeszłości i o tym, co można było zrobić inaczej.

Dla wszystkich był to trudny rok, a krótsze dni i niższe temperatury mogą mieć wpływ na wielu ludzi — nie tylko tych, u których zdiagnozowano ChAS. W tym roku pamiętaj, że możesz musieć dokładać jeszcze większych starań, by bezpiecznie kontaktować się z osobami wokół Ciebie, wychodzić z domu i trzymać się swojej rutyny. Jednak dokonywane przez Ciebie wybory mogą mieć ogromne znaczenie. Od otrzymania pomocy zawsze dzieli Cię zaledwie jeden telefon.

\* Jeśli masz myśli samobójcze, pamiętaj, że nie jesteś sam(a). Aby uzyskać pomoc i wsparcie, zadzwoń do Centrum Wsparcia dla Osób w Stanie Kryzysu Psychicznego pod numer 800 70 22 22 lub wejdź na stronę [liniawsparcia.pl](http://liniawsparcia.pl), aby skontaktować się na czacie z infolinią kryzysową.

Z tego programu nie należy korzystać w nagłych przypadkach albo w razie potrzeby pomocy doraźnej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 911 (na terenie Stanów Zjednoczonych), albo pod lokalny numer awaryjny lub udać się na najbliższe pogotowie. Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej albo porad specjalisty. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i wszystkie jego elementy, zwłaszcza usługi skierowane do członków rodziny poniżej 16 r.ż., mogą nie być wszędzie dostępne i podlegają zmianie bez wcześniejszego powiadomienia. Doświadczenie i wyszkolenie zespołu programu wsparcia dla pracowników może się różnić w zależności od wymagań kontraktowych albo przepisów obowiązujących w danym kraju. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i innych obszarach prawnych. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.

© 2020 Optum, Inc. Wszystkie prawa zastrzeżone. WF2989888 206792-122020