

## Vinterdepression



Om det kallare vädret och de kortare dagarna gör att du känner dig nedstämd så är du inte ensam. Säsongsrelaterad affektiv störning (SAD) kan ge symtom som liknar depression. Om du vet vilka symtom du ska hålla utkik efter, och vad du ska göra åt dem, kan det hjälpa dig och dina nära och kära.

### Det är mer än tillfällig nedstämdhet

Liksom andra typer av depression är SAD annorlunda än att bara känna sig ledsen då och då eller att ha det svårt på grund av situationer som jobbförlust, skilsmässa eller att en älskad person har dött. Depression uppstår när du känner dig ledsen i mer än två veckor och när känslorna stör dina dagliga aktiviteter. Symtomen kan vara att känna sig ledsen, att förlora glädjen i saker som du tidigare gillade, att sömnen eller aptiten ändras och att få svårt att tänka eller fatta beslut. Personer med SAD kan känna sig som om de går i dvala: de sover för mycket, äter för mycket, går upp i vikt och drar sig undan från andra.

Den brukar vara ungefär 40 % av året och inträffar under de månader då det förekommer minst solljus. Alla kan drabbas av SAD, men det är vanligare hos kvinnor än hos män och börjar vanligtvis i åldrarna 18-30 år.

### Tips för att bekämpa SAD

Även om symtomen på SAD vanligtvis försvinner när våren kommer, kan fyra till fem månader kännas som en lång tid att hantera dem. Den goda nyheten är att det finns några tips som du kan prova på:

- **Se till att skaffa så mycket solljus som möjligt.** Forskarna vet inte exakt varför SAD uppstår, men de spårar det till förändringar i den cirkadiska rytmen: Kroppens "klocka" är annorlunda när det förekommer mindre solljus. Även om det kan vara kallt under vintermånaderna på platser där SAD är vanligast, är det viktigt att vistas ute så mycket som möjligt. Ta en vandring i naturen, promenera runt i grannskapet eller prova en ny hobby på vintern, till exempel cykling med vinterdäck eller snöskor. Ställ i ordning ditt hem eller kontor så att du kan sitta vid ett fönster.
- **Försök med ljusterapi.** Sitt framför ett särskilt starkt ljus (10 000 lux) i minst 20 minuter varje dag.

## Tips för att bekämpa SAD (fortsättning)

- **Överväg att ta D-vitamin.** Även om vetenskapen inte är helt klar över D-vitaminet anses det främja serotoninaktiviteten. Människor i nordliga klimat får mindre D-vitamin från solljuset, och enbart via maten får kroppen i regel inte allt den behöver. Fråga din läkare om du kan ta D-vitamintillskott.
- **Börja träna.** Fysisk aktivitet är inte bara bra för kroppen utan även för sinnet. Forskning visar att alla typer av träning har omedelbar och långsiktig antidepressiv effekt - och den är ännu effektivare när du blir äldre.
- **Prata med en expert.** Om du upplever symptom på depression är det viktigt att du uppsöker läkare.\* Läkare kan hjälpa dig att se till att det inte finns något annat hälsoproblem, eftersom vissa hälsoproblem som diabetes och hypotyreos kan utlösa depression. Läkaren kan också rekommendera terapi och/eller antidepressiva läkemedel.
- **Hör av dig till vänner.** Hitta sätt att få kontakt även med vänner långt borta. Se bara till att undvika att prata för mycket om dina problem. Även om vänner kan vara bra på att lyssna, kan det faktiskt förvärra depressionen om man uppehåller sig vid negativa känslor tillsammans (så kallad samfundering). Se därför till att stötta varandra. Hitta vänskapsrelationer som distraherar dig från det negativa och får dig att känna positiva känslor.
- **Tänk på det positiva.** Ta dig tid varje dag att skriva ner vad du är tacksam för. Gå sedan tillbaka till tacksamhetslistan när du behöver en boost av goda tankar. Försök också att undvika självkritik. Även om det kan vara svårt kan du träna dig själv att inte tänka på det förflutna och vad du kunde ha gjort annorlunda.

Färre dagsljusstimmar och kallare temperaturer kan påverka många människor, inte bara de som har diagnosen SAD. Kom ihåg att du kanske måste anstränga dig ännu mer för att få kontakt med din omgivning, för att gå ut och för att hålla fast vid dina rutiner. Men de val du gör kan göra stor skillnad. Och hjälpen är alltid bara ett samtal bort.

\*Om du har självmordstankar ska du veta att du inte är ensam. Om du vill ha stöd och resurser kan du ringa eller sms:a den nationella livlinjen för självmordsprevention (om du befinner dig i USA) på 988.

Denna tjänst ska inte användas vid olycksfall eller när det behövs omedelbar vård. I en nödsituation ska du ringa 911 om du befinner dig i USA eller det lokala nödnumret (112 i Sverige) om du befinner dig utanför USA, eller bege dig till närmaste akutmottagning. Programmet ersätter inte vård av läkare eller övrig vårdpersonal. På grund av risken för intressekonflikter kommer juridisk rådgivning inte att ges i frågor som kan innebära rättsliga åtgärder mot Optum eller dess dotterbolag, eller någon enhet genom vilken den som ringer får dessa tjänster direkt eller indirekt (t.ex. arbetsgivare eller hälsoplan). Programmet och alla dess delar, särskilt tjänster för familjemedlemmar under 16 år, finns kanske inte tillgängliga på alla platser och kan ändras utan föregående meddelande. Erfarenhets- och/eller utbildningsnivåerna för resurser inom programmet för assistans till anställda kan variera beroende på kontraktskrav eller nationellt lagstadgade krav. Undantag och begränsningar i vad som ersätts kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärkes- eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken eller tillhör respektive ägare. Som arbetsgivare eftersträvar Optum en jämn könsfördelning och mångfald.

© 2020 Optum, Inc. Med ensamrätt. WF2989888 206792-122020