

Зимняя депрессия



Если холодная погода и короткие дни повергают вас в уныние, знайте — вы не одиноки. Симптомы сезонного аффективного расстройства (САР) могут быть схожими с симптомами депрессии. Если знать, на какие симптомы обращать внимание и как на них реагировать, можно помочь себе и своим близким.

Это не просто периодическая грусть

Как и другие виды депрессии, САР отличается от знакомой каждому обычной грусти и от тяжелых переживаний, связанных с потерей работы, разводом или смертью близкого человека. При депрессии грусть не прекращается более двух недель, а настроение не дает заниматься повседневными делами. К ее признакам можно отнести чувство грусти, потерю интереса к ранее любимым делам, изменение сна и аппетита, неспособность сосредоточиться или принимать решения. Люди с САР могут чувствовать себя так, будто находятся в зимней спячке: слишком много спят, слишком много едят, набирают вес и ни с кем не общаются.

Такое состояние обычно продолжается примерно 40% года и приходится на месяцы с наименьшим количеством солнечного света. САР может появиться у кого угодно, но у женщин оно встречается чаще, чем у мужчин, и обычно начинается в возрасте от 18 до 30 лет.

Как побороть САР

Симптомы САР обычно проходят сами по себе с наступлением весны, но жить с ними четыре-пять месяцев в году — то еще удовольствие. Однако с САР можно попытаться справиться, воспользовавшись следующими рекомендациями:

- **Не упускайте любую возможность побыть при естественном солнечном свете.** Хотя ученые точно не знают, что является причиной САР, они прослеживают его связь с суточными ритмами. С уменьшением количества естественного солнечного света биологические часы работают по-другому. Несмотря на то, что в местах наибольшего распространения САР зимой может быть холодно, важно бывать на открытом воздухе как можно чаще. Делайте вылазки на природу, ходите на прогулки или попробуйте заняться новым хобби, например кататься на сноубайке или гуляйте на снегоступах. Дома или в офисе устройте свое рабочее место у окна.
- **Попробуйте терапию светом.** Посидите перед специальным источником яркого света (10,000 люкс) хотя бы 20 минут в день.

Как побороть САР (продолжение)

- **Попробуйте принимать витамин D.** Хотя ученые и не пришли к единому мнению по поводу витамина D, считается, что он способствует выработке серотонина. У жителей северных широт вырабатывается меньше витамина D под воздействием солнечного света, а то количество, которое поступает в организм с пищей, может не обеспечить все потребности организма в этом витамине. Проконсультируйтесь с врачом по поводу пищевых добавок с витамином D.
- **Будьте физически активными.** Физическая активность благотворно влияет не только на тело, но и на дух. Исследования показывают, что любая физическая нагрузка оказывает немедленный и долгосрочный антидепрессивный эффект, причем с возрастом этот эффект усиливается.
- **Обратитесь к специалисту.** Если у вас есть симптомы депрессии, важно обратиться к врачу.* Он проверит, нет ли у вас других проблем со здоровьем, ведь депрессию могут провоцировать такие болезни, как диабет и гипотиреоз. Врач также может рекомендовать лечение и/или прием антидепрессантов.
- **Поддерживайте связь с друзьями.** Пандемия COVID-19 привела к социальной изоляции (которая, как известно, усиливает депрессию), еще больше усугубив ситуацию. Находите способы общаться, соблюдая дистанцию — например, звоните по телефону или пользуйтесь видеосвязью. Только следите за тем, чтобы не говорить о проблемах слишком много. Конечно, среди друзей найдутся те, кто умеет слушать, но совместное погружение в негативные эмоции (коруминация) порой даже усугубляет депрессию. Поэтому старайтесь поддержать друг друга. Находите друзей, которые отвлекают от негативных эмоций и заряжают позитивом.
- **Развивайте позитивное мышление.** Каждый день находите время, чтобы записать, за что вы благодарны. Перечитывайте получившийся список, когда вам нужно зарядиться позитивом. Старайтесь не заниматься самокритикой. Хотя это и нелегко, можно выработать привычку не думать о прошлом и о том, что можно было бы сделать по-другому.

У всех нас был трудный год, и короткий световой день в сочетании с низкой температурой неприятны многим — не только тем, у кого диагностировано САР. В этом году важно помнить, что может потребоваться больше усилий чтобы без риска оставаться на связи с родными и близкими, выходить на улицу и заниматься повседневными делами. И помните, что выбор всегда за вами, и от него зависит многое. А чтобы получить помощь, достаточно одного звонка.

* Если вы думаете о самоубийстве, знайте, что вы не одни. Чтобы получить поддержку и ресурсы, позвоните на кризисную линию доверия по телефону 1-800-273-8255 или отправьте сообщение на номер кризисной линии 741741 (в США и Канаде).

Данная программа не оказывает экстренную и неотложную медицинскую помощь. В экстренной ситуации звоните в службу 911, если находитесь в США; в местные экстренные службы, если вы за пределами США; либо обращайтесь в ближайшее отделение скорой помощи. Данная программа не является заменой медицинского обслуживания, предоставляемого врачом или специалистом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты, в частности услуги, предоставляемые членам семьи в возрасте до 16 лет, могут быть доступны не во всех регионах; возможны изменения без предварительного уведомления. Уровень квалификации и (или) образования персонала программы помощи сотрудникам может различаться в зависимости от требований договора и нормативных требований страны. В отношении страхового покрытия могут применяться исключения и ограничения. Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.