



DEPRESJA

S E Z O N O W A

BROSZURA DLA PACJENTÓW

Broszura została wydana dzięki wsparciu działalności statutowej
Stowarzyszenia Aktywnie Przeciwko Depresji przez BNP Paribas



Stowarzyszenie Aktywnie Przeciwko Depresji
02-656 Warszawa ul. Ksawerów 3
KRS 0000180749; Regon: 015620834; NIP: 521-327-96-90
BZ WBK XI O/Warszawa 94 1090 1043 0000 0001 0191 6962

DEPRESJA SEZONOWA

BROSZURA DLA PACJENTÓW

Jesień i zima to pora, w której często odczuwamy smutek, przytrafia nam się chandra, obniża się nastrój. To także czas, w którym daje o sobie znać SAD - sezonowe zaburzenie nastroju. To szczególny, cykliczny rodzaj depresji, który nieleczone, może być również śmiertelnie groźny.





Smutek jest uczuciem tak samo naturalnym, jak radość, złość czy strach, on towarzyszy człowiekowi od urodzenia aż do śmierci. Bywają w naszym życiu okresy, w których emocje pokrewne smutkowi biorą górę nad innymi, ale to wciąż norma, której nie powinniśmy przesadnie interpretować. Problem zaczyna się dopiero, gdy nasz smutek mimo upływu czasu pogłębia się i dołączają się do niego inne niepokojące objawy: kłopoty ze snem, pogorszenie lub nagły wzrost apetytu, uczucie ciągłego zmęczenia, wrażenie, że nic nas nie cieszy, przekonanie, że nie ma przed nami przyszłości... W takich chwilach często pojawiają się również kłopoty z pamięcią i koncentracją, trudności w podejmowaniu decyzji; brak nam motywacji do działania, energii, następuje spadek libido... Gdy objawy tego typu wytrącają nas z normalnego funkcjonowania, gdy utrzymują się dłużej niż dwa tygodnie, jest to sygnał, że należy poszukać pomocy specjalisty.

Na smutek, chandrę, przygnębienie bardziej podatni jesteśmy jesienią, gdy dni są krótkie, pochmurne. Z tą porą roku wiąże się również szczególny rodzaj depresji - depresja sezonowa (SAD), która dotyka całkiem pokaźnego odsetka społeczeństwa.

Sezonowe zaburzenie nastroju, SAD (z ang. seasonal affective disorder) zaczyna się w okresie dojrzewania, jednak pierwsze jego kliniczne objawy diagnozowane są zwykle w trzeciej dekadzie życia. Problem na ogół utrzymuje się przez wiele lat, a później epizody stopniowo stają się coraz łagodniejsze.

Dla ok. 70 proc. osób cierpiących na depresję zimową charakterystyczne jest przede wszystkim obniżenie napędu, uczucie braku energii, nadmierna senność oraz zwiększony apetyt, zwłaszcza na węglowodany, co często skutkuje wzrostem masy ciała. To właśnie objawy fizyczne wysuwają się tu na pierwszy plan, a w drugiej kolejności pojawia się pogorszenie nastroju.

Jeśli objawy depresji trwają ponad dwa tygodnie i uniemożliwiają pacjentowi normalne funkcjonowanie to konieczna jest konsultacja. Lekarz diagnozuje stan pacjenta na podstawie wywiadu. Taka rozmowa, właściwie przeprowadzona, pozwala odróżnić klasyczną postać depresji, której epizod rozpoczął się w okresie jesienno-zimowym od sezonowych zaburzeń nastroju, których charakterystyczną cechą jest cykliczność i powtarzalność.

O tym, że dana osoba ma SAD mogą świadczyć mogą następujące okoliczności:

- pacjent opowiada, że wcześniej odczuwał podobne objawy w tym samym okresie roku, ale o mniejszym nasileniu;
- głównymi objawami są brak energii i siły do działania, a w drugiej kolejności spadek nastroju;
- pacjent ma zwiększony apetyt, zwłaszcza na słodkie, przybiera na wadze (inaczej niż przy „klasycznej” depresji).
- pacjent opowiada, że jest niezwykle senny, najchętniej spałby 12-15 godzin na dobę („klasycz-

Terapia światłem

Sposób postępowania w przypadku każdej depresji – sezonowej lub nie – zawsze zależy od nasilenia objawów. W przypadku łagodnych lub umiarkowanych objawów SAD lekarz może zaproponować fototerapię, której atutem jest szybki efekt terapeutyczny. Fototerapia to ogólna nazwa stosowania światła do celów terapeutycznych. W leczeniu stosuje się białe światło rozproszone o natężeniu minimum 2 500 luksów (najczęściej w profesjonalnych lampach do fototerapii natężenie to wynosi 7 000 – 10 000).

Lampy do fototerapii mają różne kształty i wielkości. W cyklu terapeutycznym naświetlania trwają przeciętnie ok. 30 min. i powinny odbywać się rano, najlepiej od razu po przebudzeniu. Okres, po którym na ogół następuje poprawa to ok. 14 dni codziennych naświetlań. Następnie wskazana jest terapia podtrzymująca, aż do wiosny.

Niedawno na rynku pojawiła się nowoczesna metoda fototerapii, polegająca na przezczaszkowym naświetlaniu wrażliwych obszarów mózgu. Światło przedostaje się przez cienkie kości czaszki w obrębie kanału słuchowego. Urządzenie do naświetlań wygląda jak niewielki odtwarzacz mp3 ze słuchawkami emitującymi światło. Ten rodzaj fototerapii jest przeznaczony do osobistego użytku, a koszt aparatu jest porównywalny z domowymi lampami do fototerapii.

Leki i psychoterapia

Leki stosuje się, kiedy nasilenie objawów depresji uniemożliwia podjęcie nawet tak niewielkiej aktywności, jak regularne przyjazdy na sesje fototerapeutyczne. Nowoczesne leki przeciwdepresyjne (z grupy SSRI, inhibitory wychwyty zwrotnego serotoniny) mają mniej skutków ubocznych, interakcji z innymi lekami oraz są lepiej tolerowane niż te stosowane jeszcze 30 lat temu.

Obecnie są na rynku leki przeciwdepresyjne, działające nie tylko na poprawę nastroju i dodające energii, ale również poprawiające funkcje poznawcze (pamięć i koncentrację), przez co pacjent ma szansę powrotu do pełnej sprawności, bez tzw. objawów resztkowych. Leki znoszą objawy, ale należy spróbować dotrzeć również do przyczyny problemu. W tym celu przydatna jest psychoterapia. Podejmuje się ją dopiero wtedy, kiedy pacjent odczuje już działanie leków i będzie w stanie podjąć wysiłek pracy z terapeutą.

Psychoterapia pomoże także pacjentowi nauczyć się żyć z chorobą i umiejętnie reagować na jej objawy, za każdym razem gdy się pojawiają. Taka reakcją może być fototerapia stosowana, gdy tylko pojawiają się pierwsze objawy zimowej depresji.

Pamiętaj: depresja to choroba śmiertelna!

Depresja - również ta sezonowa, jest chorobą. W kontekście samobójstw, bywa chorobą śmiertelną. Dlatego nigdy nie należy lekceważyć jej objawów, leczyć się na własną rękę lub czekać, aż sama przejdzie. Jeśli czujemy się źle lub widzimy, że problem dotyczy członka rodziny lub kogoś z przyjaciół, należy zwrócić się o profesjonalną pomoc.

Co warto wiedzieć o SAD

O zimowym smutku mówili już starożytni, jednak dopiero w latach osiemdziesiątych ub. wieku sezonowe zaburzenia nastroju (*ang. SAD - seasonal affective disorder*) uznano za chorobę i zaczęto baczej jej się przyglądać.

Oto kilka ustaleń na temat SAD:

- sezonowe zaburzenia nastroju trzy razy częściej diagnozuje się u kobiet, które stanowią 80 proc. wszystkich chorujących.
- szacuje się, że na SAD choruje od 2 do 5 proc. dorosłej populacji, a 10 proc. polskiego społeczeństwa odczuwa na jesieni zaburzenia nastroju o różnym nasileniu.
- Amerykanie chorują na sezonowe zaburzenia afektywne częściej niż Europejczycy.
- Pierwsze epizody depresji sezonowej rozpoczynają się na ogół między dwudziestym, a trzydziestym rokiem życia i mijają ok. pięćdziesiątego piątego.

Zimowe spowolnienie

Prawdopodobnie to historia gatunku i nasze genetyczne uwarunkowania sprawiają, że w okresie jesienno-zimowym nasz organizm domaga się „zwolnienia obrotów”.

Fakt, że żyjąc w nienaturalnym tempie, pod presją czasu, z wymuszoną aktywnością przez większą część doby chcielibyśmy być sprawniejsi, wydajniejsi i mieć umysł jak komputer nie oznacza, że nasz organizm nadąży za tymi wymaganiami. Bo czy przez dwa, trzy pokolenia nasz organizm miał szansę dostosować się do wielokrotnie większego obciążenia niż przyjmowali go na siebie nasi przodkowie?

Przez ostatnie sto lat całkowicie zmieniliśmy nasz tryb funkcjonowania, obecnie ok. 90 proc. osób z wyższym wykształceniem, wśród których znajduje się nadreprezentacja osób cierpiących na sezonowe zaburzenia nastroju, większość dnia spędza w zamkniętych pomieszczeniach, pracuje w tzw. przestrzeniach SMART czyli zaprzęgając wysokie technologie do codziennych aktywności.

Prawdopodobnie wpływ pór roku na nastrój i napęd jest uniwersalną cechą wszystkich kręgowców. Należy jednak rozróżnić osoby, które zapadają na kliniczną lub subkliniczną postać depresji zimowej od osób, które nie lubią zimy i wówczas po prostu gorzej funkcjonują.

Jak poprawić sobie nastrój jesienią i zimą?

Kiedy odczuwamy jedynie spadek nastroju jesienią i zimą, ale nie wytrąca nas to z normalnego funkcjonowania możemy spróbować poprawić sobie samopoczucie dzięki kilku wypróbowanym sposobom.

Oto one:

- **zwiększenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu – wskazane są zwłaszcza ćwiczenia aerobowe;**
- **zaplanowanie urlopu w ciepłych krajach późną jesienią lub zimą;**
- **medytację;**
- **jedzenie potraw z dużą zawartością tryptofanu np. jajka, dorsz, pestki dyni, żółty ser;**
- **zadbanie o regularny nocny wypoczynek, ale nie dłuższy niż 7-8 godzin, ponieważ nadmiar snu może powodować gorsze samopoczucie;**
- **w miarę możliwości ograniczenie stresu;**
- **pozwolenie sobie od czasu do czasu na kawałek czekolady, która zawiera fenyloalaninę, mogącą odrobinę poprawić nastrój.**

Depresja zimowa jest chorobą!

Depresja zimowa lub inaczej sezonowe zaburzenia nastroju, sezonowe zaburzenia afektywne, choroba afektywna sezonowa - jest chorobą!

Chandrę lub gorszy dzień może mieć każdy. Choroba dotyka tylko niektórych. Depresja to nie tylko gorszy nastrój, ale wiele innych objawów – spadek napędu, drażliwość, anhedonia czyli niemożliwość odczuwania radości, spadek libido, pogorszenie jakości snu, zaburzenia pamięci, zmiany apetytu, obniżone poczucie własnej wartości, myśli o śmierci itd. W przypadku stwierdzenia takich objawów należy skontaktować się ze specjalistą.

Historia Marty

Moje problemy zaczęły się, kiedy kończyłam studia. Podejrzewam, że stres i obciążenie wywołane nauką wzmocniły moją predyspozycję do mniejszej aktywności jesienią i zimą. Silne pogorszenie samopoczucia zaobserwowałam już w październiku, ale starałam się za wszelką cenę sobie z tym radzić. Pochłaniałam ogromne ilości czekolady, a kiedy tylko mogłam, zawijałam się w kołdrę i spałam.

Dobrzełam do świąt, bo choinka, prezenty i dużo pysznego jedzenia budziły we mnie dobre wspomnienia. Jednak na początku stycznia całkowicie się rozsypałam. Trudno było mi wstać z łóżka, wszystko robiłam z ogromnym wysiłkiem. Poranna toaleta, wybór ubrania, zwykłe poranne czynności stawały się na tyle trudne do wykonania, że łzy zaczynały mi lecieć nie wiadomo kiedy. Utyłam, stałam się ociężała i z obrzydzeniem patrzyłam na siebie w lustrze. Trudno było mi się skupić na pisaniu pracy magisterskiej i z przerażeniem myślałam o zimowej sesji, bo po prostu nie byłam w stanie przyswajać jakiegokolwiek wiedzy. Wszystko wylatywało mi z głowy, po godzinie zapominałam czego się wcześniej nauczyłam.

- Kiedy mój chłopak zasugerował mi, że może to być problem psychiczny, początkowo w ogóle nie chciałam o tym słyszeć - wspomina Marta. - Przecież nie jestem wariatką! Byłam pewna, że na wiosnę, jak co roku, odżyję i obudzę się z zimowego snu.

Tylko, że do wiosny zostały jeszcze ponad dwa miesiące, a mnie całkowicie odechciało się żyć... Poszłam więc do psychologa na rozmowę. Od razu stwierdził, że w moim przypadku trzeba zacząć od lekarza psychiatry, bo tylko on będzie w stanie odpowiednio mnie zdiagnozować i zaproponować leczenie.

Kiedy trafiłam do lekarza i opowiedziałam o tym co się ze mną dzieje oraz, że zawsze zimą mam dużo gorsze samopoczucie zasugerował, że może to być sezonowe zaburzenie nastroju - relacjonuje Marta. - Zalecił mi fototerapię i ponowną konsultację. Jeśli naświetlania nie pomogą, wówczas mieliśmy pomyśleć o lekach. Na sesje fototerapii chodziłam codziennie rano, z wyjątkiem niedziel, przez dwa tygodnie, ale już po pierwszej

półgodzinnej sesji poczułam się odrobinę lepiej. Wydawało mi się, że mogę szerzej otworzyć oczy i odrobinę szybciej dojść do przystanku.

Po kilku dniach zauważyłam, że łatwiej mi rano podnieść się z łóżka, a moje myśli przestały być takie czarne... Fototerapię kontynuowałam przez trzy tygodnie i udało mi się – słabo, bo słabo – zaliczyć swoją sesję. Znowu miałam mało energii, powoli się budziłam, chciałam mi spać i nie chciało mi się nic zrobić. Przerobić go

Lato i wczesna jesień miały mnie na intensywną naukę, pisaniu i obronie pracy magisterskiej, snuciu rozległych planów na przyszłość. Ale pod koniec października znowu poczułam, jakby ktoś podciął mi skrzydła - mówi Marta. - Tym razem nie obyło się bez leków. Lekarz uprzedził mnie, że epizody sezonowej depresji mogą mi towarzyszyć do końca życia, dlatego powinnam już w październiku profilaktycznie korzystać z sesji fototerapii. A jeśli będzie bardzo źle mogę zawsze zgłosić się po leki.

Marta, 35 lat

DEPRESJA SEZONOWA



www.depresja.org