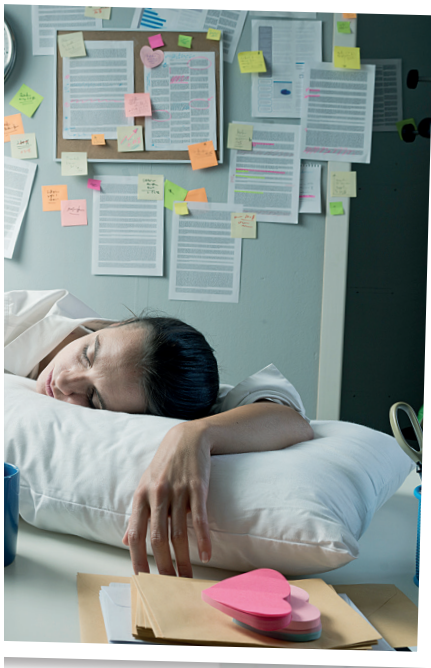




serotonininszintet. Márpedig a mi mérsékelt égövünkön is egyre gyakoribb a vitamin hiánya ilyenkor a kevesebb napsütés miatt.

A TÜNETEK:

SZORONGÁSTÓL ALUSZÉKONYSÁGIG

A szakirodalomban így foglalják össze a SAD lehetséges tüneteit:

- Szorongás
- Szénhidrátartalmú ételek iránti sóvárgás, hízás
- Extrém fáradtság és enerváltság
- Szomorúság, lehangoltság szinte mindennap
- Reménytelenség, értéktelenség érzése
- Koncentrációs problémák
- Ingerültség és izgatottság (indokolatlanul)



ILLUSZTRÁCIÓ: SHUTTERSTOCK

- Végtagok elnehezültségének érzete
- Érdeklődés elvesztése a korábban kedvelt dolgok iránt
- Kivonulás a társasági életből
- Alvási problémák, inkább aluszékonyság
- Öngyilkos gondolatok

A SAD diagnosztizálásához semmilyen különleges vizsgálat nem szükséges. Elegendő az alapos kikérdezés. Laborvizsgálatot esetleg elrendelhet az orvos, hogy kizárhassa a hasonló tünetekkel jelentkező pajzsmirigybetegséget.

Többféle módszer bevezethető a szezonális depresszió gyógyítására, elhárítására.

A fényterápiának nincs mellékhatása, viszonylag könnyen kivitelezhető.

A kognitív viselkedésterápia hosszabb időszakra is panaszmentessé teheti a beteget.

Hangulatjavítónak számítanak bizonyos antidepresszáns gyógyszerek. Ezeket azonban csak orvosi utasításra szabad szedni, és ő adja a receptet is hozzá (például atekintetben is, hogy a tünetek elmúltával is folytatni kell a gyógyszeres kúrát).

Bizonyos életmódbeli változások igen fontosak és hatékonyan befolyásolhatják hangulatunkat. Ahol él és ahol dolgozik, tehát mind az otthonában, mind a munkahelyén legyen minél több fény, még ha mesterséges is. Tartózkodjon minél többet a friss levegőn. A fizikai aktivitás hasonlóan fontos. Csökkenti a stresszt, javítja a hangulatot, boldogsághormonokat szabadít fel.

PSZICHOLÓGUS SZAKÉRTŐNK VÁLASZOL



Habis Melinda
Klinikai és
mentálhigiénés
szakpszichológus
onlinepszichologus.net

Milyen az a kognitív viselkedésterápia?!

Olvastam már arról, hogy viselkedésterápiával lehetséges segíteni azokon, akik a szezonális depressziótól szenvednek. De valójában hogyan?

Nehéz elképzelni jelégére

A kognitív viselkedésterápia egy pszichoterápiás módszer, ami hatékony szezonális depresszió esetén, ugyanis a betegség mindhárom fő területét kezelni képes. Foglalkozik az egyén negatívan eltorzult képzetével, amely önmagáról, másokról és a jövőről kialakult benne. Valójában ez a terápiás módszer elsősorban a tünetekre fókuszál. Segít felismerni és megváltoztatni a berögzült hibás gondolkodást és az ezzel összefüggő negatív érzelmeket, melyek kedvezőtlenül hatnak az egyén közérzetére. Az ülésen a terapeuta és a páciens együtt dolgoznak azért, hogy megállapítsák: hogyan és mit gondol a páciens a saját érzéseiről és a körülötte levő szemé-



lyekről. A páciens általában írásbeli házi feladatot is kap: jegyezze le az élményeit, illetve az élményekkel összekapcsolódó, szinte automatikusan jelentkező negatív értelmezéseit. A terápia során a terapeutával közösen megtanulja az automatikusan kialakuló negatív gondolatait megcáfolni, helyette más, életszerűbb és kevesebb negatív érzést kiváltó magyarázatot találni az eseményekre. A terapeuta abban segít, hogy a páciens képes legyen megkérdőjelezni ezeket a negatív gondolatokat. A kognitív viselkedésterápia segítségével a rögzült hibás reakciók megváltoztathatók. Az ilyenkor szokásos reakciókat le lehet győzni. Arra is képessé válik, hogy a saját téves hiedelmei ellen megfelelő érveket találjon.

Amennyiben szezonális depresszióra gyanakszik, mindenképpen keresse fel háziorvosát, hogy az ő révén szakmailag megfelelő kezekbe kerüljön.