

SAKÉRTÖNK VÁLASZOL



Habis Melinda
klinikai és
mentálhigiénés
szakpszichológus
onlinepszichológus.
net

Nem mindenkinek télen

Sógornóm, ahogy rosszabbra fordul az idő, csak majszolja a csokikat és szedi fel a kilókat, mégis mindig rosszkedvű. A bátyám mindezt nyavalygásnak gondolja. Én meg szezonális depresszióra gyanakszom.

„Rosszkedv vagy más” jelisére

Óvatosan kell kezelni az ilyen helyzeteket a probléma bonyolultsága, komplexitása miatt. Ha bármilyen lelki vonatkozású tünetet tapasztalunk – akár „csak” lehangoltságot is –, mindig szakemberhez kell fordulni. Senki se a Google-on talált checklist kipipálásával alkotson maga „szakvéleményt”. A probléma összetettsége miatt pont a hangulatzavarok megítélésénél nagyon fontos, hogy pszichológus vagy pszichiáter vizsgálja meg a beteget, és mondja ki a mentális betegség diagnózisát. (Ez azért is elengedhetetlen, mert a mentális betegségeknek nagyon nagy az öngyilkosság veszélye.)

Ami a szezonális depressziót illeti, egyáltalán nem biztos, hogy mindenkinél ősszel támad! Az esetek kisebb részében tavasszal és nyáron is jelentkezhet. Az sem biztos, hogy lehangoltság a tünete, ugyanis akár feldobottság, szélsőséges jókedv, hiperaktivitásra hasonlító hangulat, sőt még megnövekedett szociális aktivitás is jellemezheti.

Az étkezési szokások megváltozása leginkább fokozott éhségben nyilvánul meg, főleg a szénhidrátokban gazdag, erősen cukros ételek iránti vágyakozás formájában. Kevésbé ismert és jellemző tünet lehet még szezonális depresszió esetén is a munkahelyi problémák megjelenése: a beteg nehezebben tud figyelni a munkájára, nehezen hoz meg döntéseket, általában is nehézkessé válik.

Bár a depresszióknak ez a típusa általában magától múlik, de nagy valószínűséggel minden évben újra és újra meg fog jelenni ugyanabban az időszakban. (Még ha olykor egy-egy évben kimarad is.)

Ha beigazolódik a szezonális hangulatzavar, a többféle terápia közül az egyik legfontosabb a pszichoterápia. Az érzelmi tényezők is jelentősen hozzájárulhatnak a szezonális depresszió kialakulásához, és ezeket csak a pszichoterapeuta vagy a klinikai szakpszichológus tudja feltárni. A szakember tud segíteni abban is, hogy a páciens felismerje, illetve megváltoztassa a negatív gondolatait; megküzdési technikákat sajátítson el, melyek révén végleg megszabadulhat betegségétől.

HIRDETÉS

Cannaderm Thermolka

Amikor a fájó hát, merev izmok, ízületek miatt nehezebbé esik a mozgás megoldást nyújthat a Cannaderm Thermolka melegítő gél. Melegítő hatása rövid hűsítő érzés után fokozatosan jelentkezik, égés és kipirosodás nélkül. Fájó izmok, izomláz, ízületi merevség esetén csökkenti a fájdalmat és regenerálja a problémás területeket. A nem megfelelő vérkeringés okozta hideg végtagok felmelegítésére is alkalmas.

www.cannaderm.hu



FORGALMAZÓ: SIMPLY YOU HUNGARY KFT.
1068 BUDAPEST, VÁROSLIGETI FASOR 8/A.



ILYEN A HANGULATJAVÍTÓ ÖLTÖZET

Segíthetnek a színes ruhák is

Öltözködjön a szezonális depresszió ellen! Akár a gardróbsekretyében is lapulhat a megoldás.

Kutatások során bizonyították be, hogy létezik ún. hangulatjavító öltözködés, amit (az angolból) dopamine dressingnek neveznek, és pozitív hatásairól bárki meggyőződhet egy kis kísérletezéssel.

Enyhe depi esetén önmagában is segíthet, egyébként pedig a fényterápia és a pszichoterápia mellett érdemes alkalmazni. Hatásmechanizmusa egyszerű. A covid lezajlása után, amikor az embereknek elégük lett a bezártságból, a szomorú hírek, szeretke volna jobb hangulatba kerülni, a divatpszichológusok, divatkreátorok felismerték, hogy ebben milyen sokat segíthet a vibrálóan színes ruhák viselése. Dawn Karen divatpszichológus könyvet is írt a témáról.

A legsötétebb, legrövidebb napokon miért járna szürkében vagy éppen barnában, ha nem muszáj?! Váltson bátran és vegyen meg egy virágmintás dzsekit, parkát vagy egy türkizkék télikabátot.

GARANTÁLTAN JAVÍTANI FOGJÁK a hangulatát. Minden élénk színt javasolnak, elsősorban a sárgát, a fehéret, mivel ezek a remény, a jókedv, a nyitottság és a boldogság színei. Ha valaki hirtelen nem mer ekkorát újítani, szerezzen be színes kiegészítőket. Például egy citromsárga táskát, egy fehér csizmát vagy egy tűzpiros kötött sapkát. Természetesen bármilyen élénk szín játszik, akár a magenta, a narancs vagy éppen a kivizöld.

Ám a legszínesebb ruhatár sem képes helyettesíteni a terápiát, a gyógyszereket, amennyiben komolyabb bajok esetén arra van szükség.



ÍRTA ÉS ÖSSZEÁLLÍTOTTA: BÁN JUDIT