Warszawa, 27.10.2020 r.

Artykuł ekspercki

**Psycholog o SAD, czyli depresji sezonowej – jak sobie z nią radzić?**

**Coraz krótsze dni i mniej słońca zwykle wprawiają w gorszy nastrój. Dodatkowo, w tym sezonie na naszą psychikę mogą niekorzystnie działać też takie czynniki, jak strach wywołany pandemią koronawirusa czy zalecenia dotyczące pozostania w domu i ograniczenia spotkań. Nie powinniśmy lekceważyć spadków nastroju i gorszego samopoczucia, ponieważ mogą świadczyć o depresji sezonowej, która – nieleczona – prowadzi do poważniejszych zaburzeń psychicznych. O tym, jak wspomagać swoje zdrowie psychiczne jesienią mówi Mateusz Kempiński, psycholog z Centrum Medycznego CMP.**

SAD (ang. Seasonal Affective Disorder) to tzw. depresja sezonowa. Za jej przyczynę uznaje się ograniczoną ilość promieni słonecznych, dzięki którym organizm wytwarza witaminę D, biorącą udział w produkcji serotoniny, czyli hormonu odpowiadającego za dobre samopoczucie. Zbyt niski poziom tej witaminy może powodować właśnie obniżenie samopoczucia, a nawet depresję, której objawami są m.in. apatia czy bezsenność.

Według statystyk[[1]](#footnote-1), SAD dopada co dziesiątą osobę i zwykle nawraca w kolejnych latach. Utrudnia codzienne funkcjonowanie, zmniejszając apetyt, odpowiadając za brak motywacji czy zmniejszając poczucie radości z życia. Zwykle jest to przejściowe i można wypracować sobie pewne sposoby radzenia z tą sezonową przypadłością, jednak, jeśli gorsze samopoczucie trwa dłużej – ponad 3 tygodnie, warto udać się do specjalisty – psychologa lub psychiatry. Jesienią warto profilaktycznie zastosować kilka konkretnych metod, które pomogą w utrzymaniu dobrej kondycji psychicznej.

**Sposoby na SAD:**

1. **Rozplanuj każdy dzień**

Planowanie działa motywująco, dlatego warto wieczorem usiąść i rozpisać zadania na kolejny dzień. Odhaczanie wykonanych działań będzie zachęcało do realizacji kolejnych. Ważne jest, aby plany były możliwe do zrealizowania, dlatego należy uwzględnić rzeczywisty czas na wykonanie każdej czynności.

1. **Zadbaj o odpowiednią dietę**

Właściwa, odpowiednio zbilansowana dieta pozytywnie wpływa na samopoczucie. Jesienią szczególnie powinniśmy zadbać o posiłki bogate w składniki mineralne i witaminy. W codziennym menu ie może zabraknąć zatem warzyw, owoców, orzechów, kasz i olejów roślinnych. Szczególnie warto sięgnąć po takie produkty jak banany, awokado, orzechy włoskie czy oliwę z oliwek. Dobrze przygotowywać rozgrzewające zupy i tzw. kaszotta z dodatkiem sezonowych warzyw, np. dyni, buraków, marchewki i porów – dostarczą dużo witamin i rozgrzeją organizm.

Zdecydowanie należy wystrzegać się złych jakościowo, gotowych dań z supermarketu i fastfoodów. Dają poczucie sytości na krótko, mają zbyt mało składników odżywczych i witamin, a także wzmagają apetyt oraz dostarczają zbędnych kalorii, co może powodować przyrost tkanki tłuszczowej.

1. **Używaj rozgrzewających przypraw**

Gdy jest nam zimno, mamy mniej chęci do działania i najchętniej nie wychodzilibyśmy spod koca. Rozgrzany organizm jest mniej podatny na spadek energii i nastroju, dlatego jesienią w naszej diecie nie może zabraknąć także produktów i przypraw o takim działaniu. Warto sięgnąć po imbir, chili, cynamon, kardamon, goździki, czy szafran. Ta ostatnia przyprawa dodatkowo zawiera krocynę, która ma podobne działanie do leków antydepresyjnych – hamuje wychwyt zwrotny neuroprzekaźników takich jak dopamina i serotonina, dzięki czemu poprawia nastrój.

1. **Uzupełnij niedobory suplementami**

Suplementy powinny być dobrane indywidualnie do bieżących potrzeb, dlatego warto wykonać badania i skonsultować się w tej sprawie z lekarzem. W okresie jesienno-zimowym zwykle podstawą suplementacji jest witamina D3. Warto sięgnąć także po probiotyki, które wzmocnią nasze jelita, a co za tym idzie – odporność. Coraz większa jest również świadomość dotycząca wysypiania się. W dobrym jakościowo śnie oraz lepszym nastroju sprawdza się tzw. adaptogen Ashwagandha, czyli żeń-szeń indyjski. Obniża poziom kortyzolu w organizmie, co pozwala zrelaksować się i spokojnie zasnąć.

1. **Zadbaj o aktywność fizyczną**

Aktywność fizyczna zwiększa wydzielanie endorfin, czyli hormonów szczęścia przez organizm. Powinna być więc nieodłącznym elementem każdego dnia, nie tylko jesienią. Wysiłek fizyczny warto połączyć z przebywaniem na świeżym powietrzu – bez względu na pogodę. Idealnie, jeśli mamy możliwość wyjścia do parku czy lasu. Może być to spacer, bieganie, czy jazda na rowerze, ale ćwiczyć można także w domu. Wystarczy 30 min. każdego dnia, aby zachować dobrą formę i tym samym – nastrój.

1. **Jedz czekoladę**

Gorzka czekolada (kostka dziennie, a nie tabliczka) to dla wielu najprzyjemniejsza metoda walki z SADem. Poprawia humor, łagodzi stres, wzmacnia serce i poprawia pamięć. Warto spożywać ją rano, ponieważ ma też właściwości pobudzające.

Choć jesienią pogoda nie rozpieszcza, a dodatkowo obecnie zmagamy się z pandemią, to starajmy się myśleć i nastawiać optymistycznie. Pomimo mniejszej ilości słońca, obostrzeń i trudnej sytuacji warto wypróbować różnych sposobów na poprawę humoru. Nie odpuszczajmy też rozmów z bliskimi i przyjaciółmi – telefonicznych lub video, ponieważ izolacja i brak kontaktów międzyludzkich wpływają na naszą psychikę destrukcyjnie. A jeśli nie radzimy sobie z gorszym samopoczuciem, nie wstydźmy się skorzystać ze specjalistycznej pomocy lekarza.



**O ekspercie**

Mateusz Kempiński – magister psychologii o specjalności psychologia kliniczna. W Centrum Medycznym CMP pracuje jako psycholog i psycholog dziecięcy. Specjalizuje się w psychologii sportu.

[Centrum Medyczne CMP](https://cmp.med.pl/) to polska, rodzinna firma, która powstała w 2002 roku na bazie zespołu prywatnych gabinetów, w których przyjmowali lekarze z rodziny Walickich, a także spokrewnieni oraz zaprzyjaźnieni z rodziną. Obecnie Centrum Medyczne CMP to sieć przychodni medycznych, posiadających 14 placówek na terenie Warszawy, Piaseczna i Łomianek oraz współpracujących z ok. 300 podwykonawcami na terenie całej Polski.

Kontakt dla mediów:

Ewelina Jaskuła  
Tel.: +48 665 339 877   
E-mail: [ewelina.jaskula@goodonepr.pl](mailto:ewelina.jaskula@goodonepr.pl)

Katarzyna Zawadzka   
Tel.: + 48 796 996 240  
E-mail: [katarzyna.zawadzka@goodonepr.pl](mailto:katarzyna.zawadzka@goodonepr.pl)

1. Pediatr Med Rodz 2009, 5 (2), p. 113-119 [↑](#footnote-ref-1)