

Профилактика

Чтобы не допустить тяжелых форм депрессивного состояния рекомендуется:

Принимать витамин D. Существует множество исследований, подтверждающих связь депрессии с недостатком солнечного света — источника витамина D. И это единственный витамин, который действительно нужен жителям северных широт зимой в виде таблеток, капсул или сиропов.

Высыпаться. Из-за сокращения светового дня сбивается биологический цикл организма.

Улучшать настроение, снижать стресс ☺ Тут вам помогут спорт и активный отдых, любимые увлечения, разнообразное питание и общение с позитивно настроенными людьми.

Например, норвежцы, не воспринимают зиму как самый безрадостный период года. Наоборот, по их мнению, зимой надо наслаждаться: кататься на лыжах, украшать дом свечами, играть в снежки, укутываться в теплые шарфы. Оказывается, эти мелочи могут сильно влиять на психологическое состояние. Необязательные, но приятные дела — сильный источник энергии и радости.

Профилактика заключается в том числе в смене места пребывания на зимний период: снизить вероятность депрессии помогает переезд в южные регионы, где разница между длительностью дня и ночи в течение года практически не меняется. Альтернативная профилактическая мера — сеансы светотерапии.



Государственное автономное учреждение
социального обслуживания
Новосибирской области
Новосибирский областной
геронтологический центр

Памятка

Как избежать зимней депрессии



Составитель: Сапунова Е. Н., психолог

Телефон: +7 (383) 226-67-43

Адрес: г. Новосибирск, ул. Северная, 3

Связь между апатией и сменой времен года в начале 80-х обнаружили психологи. И назвали это состояние сезонным аффективным расстройством, в обиходе называемым иногда хандрой. Многочисленные исследования подтверждают сезонное усиление депрессивных состояний у миллионов людей. Сегодня разберемся, как выглядит зимняя хандра и какими способами с ней бороться.

Сезонное аффективное расстройство (САР) характеризуется:

- грустью, усталостью, низким уровнем энергии,
- проблемами со сном,
- трудностями с концентрацией внимания,
- нарушением пищевого поведения.

В отличие от других видов депрессии, САР связано исключительно со сменой времен года, а также с наступлением более темных и холодных месяцев. Люди, имеющие нормальное психическое здоровье в течение большей части года, проявляют депрессивные симптомы в одно и то же время каждый год, чаще всего зимой.

Как проявляется?

С медицинской точки зрения САР характеризуется преобладанием соматовегетативных нарушений. Возможны два клинических варианта. В первом случае развивается гиперсомния — чрезмерная дневная сонливость, избыточная продолжительность сна. В среднем ночной сон удлиняется на 3–4 часа. В течение дня наблюдается сонливость, утром — вялость. Повышается тяга к высококалорийной и быстроусваиваемой пище. В рационе преобладают сладости, выпечка. Масса тела

увеличивается. Для этого вида депрессии характерна повышенная метеочувствительность: самочувствие ухудшается даже при небольших изменениях погоды. Усиливается эмоциональная нестабильность, слезливость. Нередко развиваются боли различной локализации (головные, мышечные, абдоминальные), расстройства пищеварения, колебания артериального давления. Преобладает астения (слабость), апатия, раздражительность, подавленность.

Во втором случае депрессия проявляется феноменами анестезии: утрачивается чувство сна, вкуса, голода. Развивается диссомния — расстройство, при котором искажается восприятие продолжительности сна, утрачивается ощущение отдыха и свежести после пробуждения. Возникают трудности при засыпании, стираются границы между сном и бодрствованием. Примерно у 20 % больных развивается инсомния, выражающаяся отсутствием потребности во сне, бессонницей. Ночной сон сокращается до 2–3 часов в сутки. Пропадает чувство насыщения и голода, снижается интерес к пище. У трети больных развивается отвращение к еде, снижается вес. Подавленность настроения сочетается со слабостью, головокружениями, снижением артериального давления. Часто возникают парестезии — чувство онемения, ползания мурашек, покалывания кожи. Ухудшение самочувствия приводит к ипохондрии, тревожно-фобическим переживаниям.