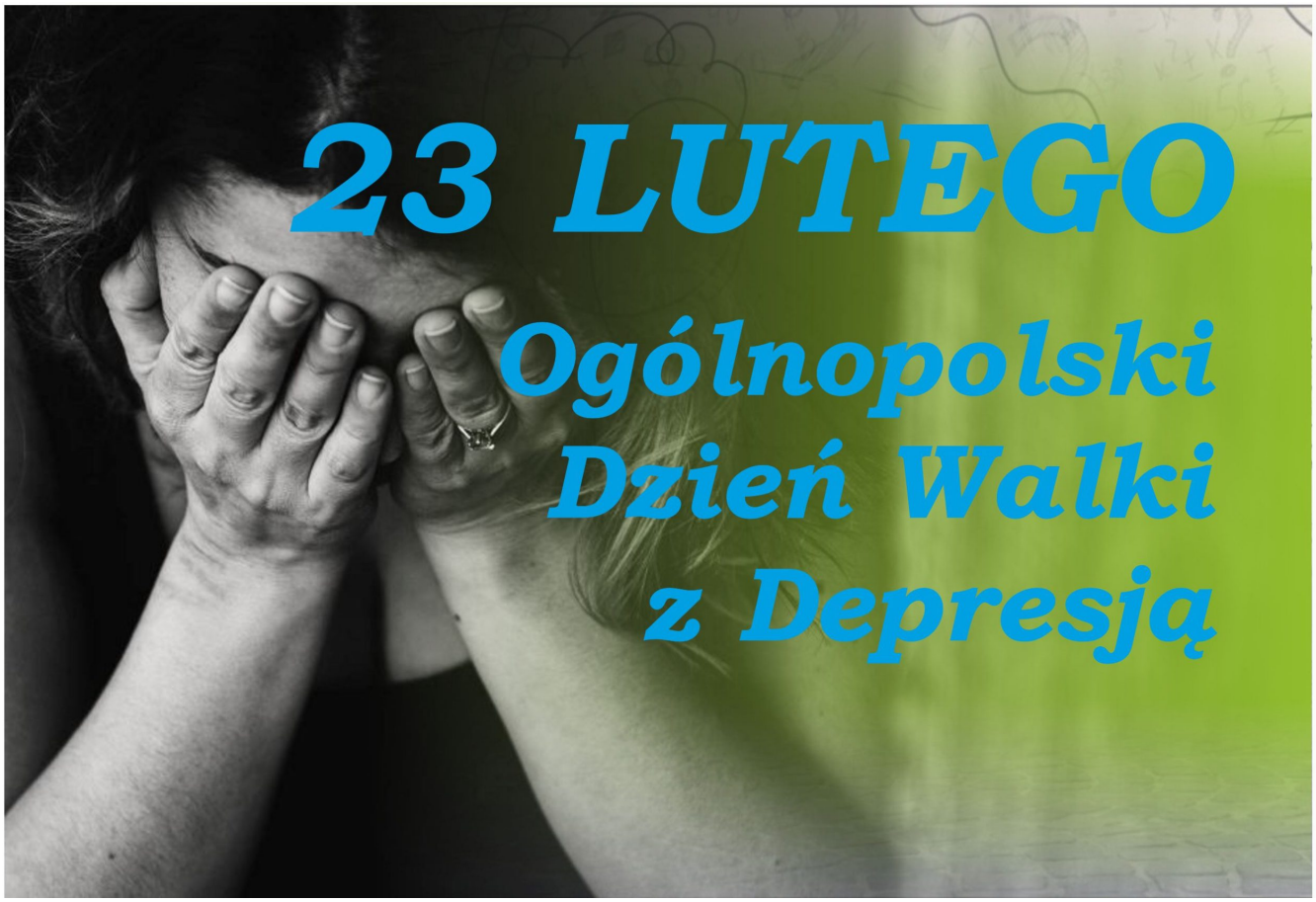
23 lutego 2023

Dzień Walki z Depresją – nie tylko 23 lutego



23 lutego, obchodzony jako Dzień Walki z Depresją, jest okazją do poszerzania świadomości na temat powszechnego problemu, jakim jest depresja. Według danych, 1 na 4 dorosłych cierpi na tę chorobę w którymś momencie swojego życia. To ogromne wyzwanie dla zdrowia i dobrego samopoczucia.

Na problemy ze zdrowiem psychicznym jesteśmy szczególnie narażeni w okresie jesienno-zimowym, kiedy to wiele osób cierpi na tzw. SAD.

SAD (choroba afektywna sezonowa, sezonowe zaburzenie afektywne) a „zwykła” chandra

Sezonowe zaburzenie afektywne lub choroba afektywna sezonowa (ang. *seasonal affective disorder,* w skrócie *SAD*) to rodzaj depresji, który pojawia się u danej osoby każdego roku o tej samej porze, zwykle jesienią lub zimą. Objawy SAD mogą obejmować:

- uczucie depresji przez większą część dnia,
- utratę zainteresowania czynnościami, które wcześniej sprawiały przyjemność,
- niski poziom energii,
- trudności z koncentracją,
- zmiany apetytu i rytmu snu,
- poczucie beznadziejności.

Uważa się, że SAD jest spowodowany przez kombinację czynników, w tym zmiany ilości światła słonecznego, zakłócenia naturalnych rytmów okołodobowych organizmu i brak równowagi chemicznej w mózgu.

Z drugiej strony, popularna „chandra” czy obniżony nastrój to ogólny termin odnoszący się do uczucia smutku, beznadziejności lub bycia „w dołku”.

Więcej szczegółowych wskazówek i dokładne opracowanie merytoryczne znajdziesz w artykule: *SAD, czyli sezonowe obniżenie nastroju: psycholog radzi, jak wówczas (i nie tylko) o siebie zadbać*.

12 sprawdzonych sposobów na poprawę obniżonego nastroju (rady psychologa).

Jak dbać o swoje zdrowie psychiczne na co dzień? Poniżej znajdziecie 12 praktycznych wskazówek:

1. Znajdźcie czas tylko dla siebie
2. Zadbajcie o dobry sen
3. Spróbujcie technik relaksacyjnych
4. Bądźcie aktywni fizycznie
5. Spróbujcie diety poprawiającej nastrój
6. Ograniczcie używki
7. Słuchajcie swoich potrzeb i rozważcie suplementację
8. Zwracajcie uwagę na swoje emocje i nazywajcie je
9. Robicie coś miłego dla innych
10. Ograniczajcie media społecznościowe i ilość otrzymywanych informacji
11. Okazujcie wdzięczność
12. Spędzajcie czas z bliskimi

Kiedy zgłosić się do specjalisty?

Długi okres obniżonego nastroju i coraz więcej niepokojących objawów, które znacznie obniżają jakość życia, to sygnały, że warto poprosić o pomoc i zgłosić się do specjalisty.

Zgłoś się do specjalisty, jeśli:

- nieprzyjemne objawy utrzymują się długo (więcej niż 2 tygodnie),
- zwiększa się ich nasilenie,
- masz trudności z podejmowaniem decyzji i wykonywaniem codziennych obowiązków (np. higiena osobista, chodzenie do pracy),
- nie cieszą Cię aktywności, które do tej pory sprawiały przyjemność.