



Ko vreme kroji počutje

P Tatjana Vrbnjak
Fotografiji: CanStockPhoto

recej ljudi jeseni, zlasti ob turobnem vremenu, govori o tem, da so nerazpoloženi, melanholični, brez energije, depresivni. Skratka, da vreme še kako vpliva na njihovo počutje. Subjektivna občutja potrjujejo tudi strokovnjaki, vendar opozarjajo, da ne moremo pri vsaki jesenski nerazpoloženi govoriti o sezonski depresiji, ki je ena od oblik depresije.

"Čeprav vremenske spremembe pri določenemu delu ljudi lahko do neke mere vplivajo na poslabšanje razpoloženja, ni redko, da radi vremenu pripisujemo tudi spremembe zaradi drugih objektivnih dejavnikov ali notranjih čustvenih nihanj. Konec poletja in lepega vremena pogosto sovпада tudi s koncem dopustov, torej s prehodom iz počitka v obveznosti, naše nezadovoljstvo ob tem pa kaj radi pripisemo vremenu. Poleg tega smo jeseni pogosto manj telesno aktivni in več v zaprtih prostorih, kar tudi lahko vpliva na poslabšanje počutja. Dejavnikov, ki lahko jeseni vplivajo na spremembo razpoloženja, je torej več kot le vreme samo," opozarja dr. Andreja Pšeničny, univ. dipl. psih., psihoterapevka z Inštituta za razvoj človeških virov. Ob tem dodaja, da čeprav v pogovornem jeziku marsikateri manjši spremembi psihičnega počutja že rečemo depresija, pa seveda manjše in kratkotrajne motnje razpoloženja (zmanjšana energija, brezvoljnost, potrtnost ...) ne sodijo med patološke motnje. "Zato jih je treba razločevati od patoloških motenj razpoloženja – tipičnih depresij, kot je velika klinična depresija, ali atipičnih, kamor sodi sezonska depresija, saj nepatološke motnje razpoloženja hitro minejo same od sebe, pri patoloških pa je najpogosteje potrebna strokovna pomoč." Ljudje smo sicer na spreminjanje vremena

relativno dobro prilagojeni. "Sicer bi bili recimo prebivalci Velike Britanije zaradi značilnega, večkrat turobnega angleškega vremena zelo pogosto potrti ali pa bi bila večina ljudi ob sončnem vremenu dobre volje, kar pa seveda ne drži," izpostavlja pogosto prezrto dejstvo. "Težave zaradi vremena so pri relativno telesno zdravih in psihično stabilnih ljudeh le občasne, mile in praviloma kratkotrajne, adaptacija traja le kakšen dan ali dva. Kadar pa so prilagoditveni mehanizmi manj učinkoviti, že manjša sprememba v okolju, kakršna je sprememba vremena, lahko sproži močnejše psihično in/ali telesno neugodje, spremembe razpoloženja ali celo psihopatološke simptome. Zato se ljudje v slabšem psihofizičnem stanju in kondiciji (npr. telesne bolezni, duševne motnje, akutna stresna situacija, psihofizična izčrpanost ...) slabše prilagajajo spremembam in zato pri njih razpoloženje zaradi vremena lahko hitreje in močnejše zaniha, neugodje ali patološki simptomi lahko trajajo dalj časa." Znaki kratkotrajne jesenske potrtnosti so podobni kot pri sezonski depresiji (brezvoljnost, utrujenost, razdražljivost, spremembe spanja in apetita ...), a praviloma manj intenzivni in trajajo manj časa. Kadar spremembo razpoloženja sproži le prilagajanje na vremensko spremembo, med znaki običajno tudi ni težav s samopodobo, občutkov

brezvrednosti ali krivde, ki so zelo pogosti pri patoloških depresijah.

Če opažamo, da smo na spremembe letnih časov bolj občutljivi, se je smiselno na to pripraviti že vnaprej. "Tudi v jesenskem času lahko veliko naredimo za boljše razpoloženje z drobnimi stvarmi: oblečemo živahnejše barve, izogibamo se dietam z redukcijo ogljikovih hidratov in podobno. Včasih pomaga že sprehod po dežju, še posebej v prijetni družbi. Na vsak način pa se ne izogibajmo ljudem in druženju z njimi," svetuje priznana psihoterapevka.

Doleti pet do deset odstotkov ljudi

S kratkotrajno motnjo razpoloženja se kdaj pa kdaj srečamo praktično vsi, medtem ko za depresijo (tipično ali sezonsko) lahko zbolijo predvsem tisti, ki so zaradi različnih dejavnikov bolj ranljivi zanjo. Kdo je še posebej ogrožen? "Med dejavnike tveganja za sezonsko depresijo prištevamo spol (pogostejša je pri ženskah), kraj bivanja (pogostejša je na področjih daleč od ekvatorja) in dedno nagnjenost. Sezonska depresija prav tako bolj ogroža tiste, ki se tudi sicer spopadajo z depresijo ali bipolarno motnjo, saj se simptomi teh motenj lahko poslabšajo v določenem delu leta. V Skandinaviji je najpogostejša, v zmernem pasu se z njo sreča pet do deset odstotkov ljudi," pravi dr. Andreja Pšeničny.



Najbolj nevarno je prepričanje, da je depresivna motnja, tudi sezonska, "slabost", ki jo lahko premagamo sami z voljo ali zdravim načinom življenja.

Depresija se začne podobno kot jesenska potrtost, vendar pri njej simptomi trajajo več kot dva tedna. "Kadar se značilnim depresivnim simptomom (žalosti, izgubi zanimanja in zadovoljstva) pridruži še izrazito povečana želja po ogljikovih hidratih skupaj z utrujenostjo in povečano potrebo po spanju, in kadar se ti pojavljajo ob istem času vsako leto, upravičeno pomislimo na sezonsko depresijo. Za razliko od tipične depresije, ki je posledica prepletanja različnih vzrokov, raziskovalci menijo, da je zimska depresija bolj biološko (hormonsko) pogojena. Navzlic znanemu sprožilcu - pomanjkanje sončne svetlobe - vzrok zanjo še ni povsem jasen. Najpogosteje omenjajo tri skupine dejavnikov. Manjša količina sončne svetlobe jeseni in pozimi lahko zmoti več dogajanj v telesu: ritem notranje telesne ure, ravnotežje hormona melatonina, ki oba uravnava budnost in spanje ter razpoloženje, in padec neurotransmitterja serotoninina, ki vpliva na razpoloženje. Zakaj se to dogaja pri nekaterih ljudeh, ni jasnega odgovora," razlaga dr. Andreja Pšeničny.

Podobno kot za druge motnje razpoloženja tudi za sezonsko depresijo seveda velja, da je najboljša preventiva dobra psihofizična kondicija, več družjenja, razbremenitev in podobno, pomaga lahko tudi dopust v sončnih in toplih krajih. A ne glede na preven-

tivne ukrepe je žal ni mogoče vedno preprečiti: lahko se ponavlja vsako leto; s preventivnimi ukrepi lahko zmanjšamo verjetnost izbruhov in intenziteto simptomov.

Kako jo zdraviti? "Zelo učinkovita pomoč pri tej obliki depresije je žarnica, ki oddaja spekter, podoben sončni svetlobi, ki je tudi osnovna oblika zdravljenja. Če svetlobna terapija ne zadostuje, lahko pomaga popoldansko dodajanje melatonina," odgovarja dr. Andreja Pšeničny. "Če so simptomi zimske depresije močni in vztrajni in če svetlobna terapija ali dodajanje melatonina ne pomagata, je treba poiskati strokovno pomoč. Prvi korak je obisk psihoterapevta oziroma zdravnika. Zdravniki v tem primeru navadno predpišejo še zdravila, največkrat antidepresive. Pri številnih pacientih je treba zdravljenje z zdravili kombinirati s psihoterapijo, zlasti pri tistih, kjer je sezonska depresija le del depresivnih težav. Nujno pa je treba poiskati pomoč pri zdravniku, kadarkoli se pojavijo samomorilne misli." Kateri so najpogostejši napačni stereotipi v zvezi s sezonsko depresijo? "Najbolj nevarno je prepričanje, da je depresivna motnja, tudi sezonska, 'slabost', ki jo lahko premagamo sami z voljo ali zdravim načinom življenja. Zaradi strahu pred stigmo bolniki ne poiščejo pomoči že v zgodnjih, milejših fazah, ko je lahko zdravljenje kratkotrajnejše

in bolj učinkovito. Nezdravljena depresija, tipična ali sezonska, lahko pripelje do socialnega umika, delovnih in šolskih težav, zlorabe psihoaktivnih snov ali celo do samomora, zato je bi smeli spregledati. Velja osnovno pravilo: če simptomi motnje trajajo več kot dva tedna in če bistveno vplivajo na kvaliteto življenja, je priporočljivo poiskati strokovno pomoč pri zdravniku oziroma pri psihoterapevtu."

Pomembnost socialnih stikov

Vreme torej lahko vpliva na počutje. Da se spomladi in jeseni (spomladi morda celo še bolj, pravijo) poznajo obdobja nihanja razpoloženja zaradi sprememb vremena, ugotavljajo tudi v Ozari, nacionalnem združenju za kakovost življenja, kjer se vsakodnevno srečujejo z ljudmi s težavami v duševnem zdravju, in v kateri izmed 16 stanovanjskih skupin, petih dnevnih centrov in več kot ducatu pisarn za informiranje in svetovanje, ki pod njihovim okriljem delujejo v 22 krajih po Sloveniji. "Včasih je tega opaziti manj, včasih več, odvisno je od posameznika, v kakšnem stanju je. Če je posameznik v dobri kondiciji, dobri remisiji, vremenske spremembe nanj vplivajo manj, kadar pa so v slabši koži oziroma je njihovo zdravstveno počutje slabše, bistveno bolj," pravi Zdenka Koser, strokovna vodja programa stanovanjskih skupin v Ozari. Takrat imajo z njimi še več pogovorov, jim nudijo še več podpore, jih še bolj spodbujajo k vključevanju v prostočasne aktivnosti, k socialnim stikom - na primer da gredo na klepet, na kavo ..., vključijo tudi svoje. Še posebno pozornost namenjajo temu, da ljudi med seboj povežejo. Kadar gre za hujše spremembe počutja, za poslabšanje zdravstvenega stanja, sodelujejo z zdravstveno službo - takrat skupno ugotavljajo, ali zadostujeta zgolj motivacija in socialna podpora ali pa je potrebna uvesti še kakšno terapijo ali spremembo terapije - odvisno, kaj predlaga psihiater. "So pa nekateri k tem vremenskim vplivom bolj nagnjeni kot drugi. Za nekatere že vemo, da so takrat, ko eno takšno obdobje prihaja, na primer novembrski turobni čas, bolj občutljivi in se jim to konstantno ponavlja," pravi Koserjeva.