

SEZONSKA IN (PRED)PRAZNIČNA DEPRESIJA

Pomanjkanje svetlobe, človeške bližine ali življenjskega smisla?

Vsak človek je drugačen, zato tudi simptome depresije doživlja drugače, toda v splošnem še vedno velja, da smo v prvi vrsti pozorni na večje spremembe v razpoloženju.

Besedilo: Mitja Perat, direktor Inštituta za razvoj človeških virov, specialist za človeški faktor, terapevt medicinske hipnoze

Pri depresivnem razpoloženju v prvi vrsti opazimo pomanjkanje energije, tako telesne kot duševne, kar se lahko kaže tako, da nam ni do vsakdanjih opravil ali dogodkov, ki se jih sicer veselimo. Praviloma depresivnemu razpoloženju sledita nezadosten in plitek spanec ter izguba apetita, v nekaterih primerih pa se simptomi lahko izrazijo ravno nasprotno: kot pretirana ješčost in zaspanost.

Občasna brezvoljnost je normalna
Pomanjkanje telesne in duševne energije vodi v pasivno obnašanje in brezvoljnost.



Praviloma depresivnemu razpoloženju sledita nezadosten in plitek spanec ter izguba apetita, v nekaterih primerih pa se simptomi lahko izrazijo ravno nasprotno: kot pretirana ješčost in zaspanost.

Tako si človek, ki trpi za depresijo, sam še dodatno otežuje in poslabšuje na videz brezizhodno stanje slabega in otopelega počutja. Včasih ljudje manjše motnje prilagajanja na spremembe že povezujejo z depresijo, ker se nekateri simptomi lahko pojavljajo, niso pa niti dovolj močni niti ne trajajo dovolj dolgo, da bi jim lahko rekli depresija. Težava nastane takrat, ko z lastnim angažiranjem v doglednem času nikakor ne moremo izplezati iz hromečih občutkov nemoči. Če znaki ne trajajo dlje kot štirinajst dni, večinoma niso skrb vzbujujoči. Vedno moramo upoštevati

tudi prilagoditvene zmožnosti telesa in duševnosti, zato so lahko občasna slaba počutja in brezvoljnost nekaj povsem normalnega in običajnega, zlasti če se hkrati spopadamo še z realnimi življenjskimi težavami. Nevarnost za naše duševno zdravje se pojavi takrat, ko opazimo (ali nas na to opozorijo bližnji), da se iz spirale brezupa in nemoči nikakor ne moremo izvleči sami, niti nam bližnji ne morejo nikakor pomagati. Takrat je treba nujno poiskati ustrezno psihoterapevtsko pomoč. Opozoriti je treba tudi na to, da se lahko globoka klinična depresija pojavi tudi v obdobju sezonskih in (pred)prazničnih depresij ter s površinskimi vzroki zanje ni povezana, človek jo lahko le bolje zazna, ker je v tem času spremenjen ritem življenja in dela.

Razlika med tipično in sezonsko depresijo
Kadar se depresivno razpoloženje dlje pojavlja izključno v jesenskih in zimskih mesecih, spomladi pa simptomi povsem izvenijo, takrat govorimo o sezonski depresiji. Pomembno razločevalno merilo med tipično in sezonsko depresijo so (poleg letnega časa) seveda tudi zunanji psihosocialni dejavniki, ki se lahko naključno pojavijo ravno jeseni in pozimi. Med te dejavnike štejemo predvsem sezonsko delo oziroma odsotnost sezonskega dela. To velja zlasti za tiste delavce, ki večino letnega dohodka ustvarijo v poletni sezoni, jeseni in pozimi pa je njihova delovna obremenitev zmanjšana ali celo povsem ukinjena.



Depresivni občutki nemoči se lahko pojavijo tudi ob izgubi smisla ali ob izgubi konstruktivne vključenosti v družbo. Pri osamljenih ljudeh praznično razpoloženje in vesela družba predstavljata še večji razkorak med svetom in njihovim razpoloženjem. Večinoma pa je sezonska depresija vendarle povezana s severnimi geografskimi lokacijami, kjer nastopi občutno pomanjkanje sončne svetlobe, v skrajnih primerih celo polarna noč in polarni dan. V teh skrajnih primerih je zaradi pomanjkanja svetlobe motena biokemična presnova v možganih, ki se posledično lahko kaže kot depresija. V takih primerih je na trgu več posebnih širokospektralnih luči, ki nadomeščajo izgubljeno dnevno svetlobo.

Najboljše zdravilo: potovanje v sončne kraje
Poudariti je treba, da človek pozimi (tudi pri nas) na delovnem mestu preživi večino dnevnega časa med štirimi stenami, kar močno omejuje zdravo in za optimalno možgansko delovanje izpostavljanje dnevni svetlobi, zato je še toliko pomembnejše, da vsaj konec tedna preživimo del časa na prostem. Za tiste, ki si to lahko privoščijo, pa je najboljše zdravilo za sezonsko depresijo sprememba lokacije – potovanje v sončne in tople kraje, četudi samo za nekaj dni.



Človek pozimi (tudi pri nas) na delovnem mestu preživi večino dnevnega časa med štirimi stenami, kar močno omejuje zdravo in za optimalno možgansko delovanje izpostavljanje dnevni svetlobi, zato je še toliko pomembnejše, da vsaj konec tedna preživimo del časa na prostem.

(Pred)praznična depresija najbolj prizadene samske

Poleg sezonske depresije v zimskem obdobju lahko nastopi še (pred)praznična depresija, ki pa se po vzrokih bistveno razlikuje od sezonske, posledice pa so lahko enake ali celo hujše, zlasti kadar nastopita obe motnji razpoloženja hkrati. Simptomi so lahko zelo podobni, vendar pa je za uspešno okrevanje navadno treba postopati drugače, in sicer je treba odpravljati vzroke, ki so v primerjavi s sezonsko depresijo pogosto globlji in bolj problematični. Priprave na praznike navadno spremljajo idealizirane predstave idiličnih odnosov in vedrega razpoloženja, ki jim ne bi bili kos niti prototipni predstavniki duševnega zdravja. Prazniki so vendarle predvsem čas počitka in nujno potrebne regeneracije ob prekinitvi že tako hitrega življenjskega tempa. Za praznično depresijo so navadno najbolj ranljivi samski ljudje, saj se v tem obdobju (začasno) prekinajo še tiste funkcionalne, navadno delovne vezi z ljudmi, največkrat s sodelavci, ki v prazničnem času običajno namenijo vso pozornost ožjemu družinskemu krogu ali celo odpotujejo na dopust. Tako se marsikdo znajde povsem sam, kar pa nikomur ni prijetno. Občutek, da ne pripadamo, je lahko izredno hromeč in popolnoma vseeno je, če se pojavlja ob realni osamljenosti ali ob celi množici nefunkcionalnih odnosov. Zato je najboljša zaščita pred podobnimi občutki in stanji vzpostavitev močne in zdrave socialne mreže, ki ji pripadamo kot najožji član, a o tem je treba ustrezno ukrepati že pred prazniki, prav tako pa tudi poiskati ustrezno psihoterapevtsko pomoč, če tega nikakor ne zmoremo ustvariti v svojem življenju. Če se praznična depresija pojavi, se je bistveno zavedati, da prazniki kmalu minejo in da bo še prekmalu vse po starem. Izogibati se je treba utapljanju v lastnih občutkih izoliranosti in si vendarle priznati, da k temu zelo veliko prispevamo sami – ali tako, da se odnosom izogibamo, jih napačno izbiramo ali pa smo jih s svojim obnašanjem nezmožni obdržati.



- Hitro in učinkovito ublaži moker kašelj*
- Prične delovati v 30 minutah in deluje vse do 12 ur
- Primeren za vso družino

* z dvojnim delovanjem (mehča in redči sluz)



BERLIN-CHEMIE AG, Podružnica Ljubljana, Dolenjska cesta 242 c, 1000 Ljubljana. telefon: 01 300 21 60, telefaks: 01 300 21 69, e-pošta: slovenia@berlin-chemie.com

Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom!