

Sezoninis afektinis sutrikimas



Sezoninis afektinis sutrikimas – tai depresijos porūšis, kuriam būdingi didžiaja dalimi tie patys simptomai, kaip ir depresijai:

- Galite jaustis prislėgti, neturėti energijos arba greitai pavargti;
- Dalykai, kurie anksčiau džiugino, nebeteikia džiaugsmo;
- Jaučiatės perdėtai kaltas ir bevertis, gali kilti minčių apie savizudybę;
- Sunku susikaupti ir priimti sprendimus;
- Nebesinori bendrauti su kitais;
- Nebejaučiate seksualinio potraukio.

Tačiau yra ir keli dalykai, kuriais sezoninius nuotaikos pokyčius išgyvenantis žmogus skiriasi nuo kitų:

- Depresijos epizodai kartojasi tamsiuoju metų laiku, o vasarą jie tarsi savaime praeina.
- Jei didžioji dalis depresija sergančių žmonių kenčia nuo nemigos, sezoninius nuotaikos pokyčius patiriantys žmonės linkę miegoti per daug. Jie gali miegoti 12 val. ar net daugiau kasdien, o atsibudę vis tiek gali jaustis silpni, suglebę, nerangūs ir neturintys energijos.



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS
Šiaulių miesto savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras



- Su sezoniniu afektiniu sutrikimu susiduriantys žmonės pastebi, kad žiemos metu priauga svorio, nes jaučia ypač didelį potraukį saldumynams ir kitiems paprastiesiems angliavandeniams. Tačiau didelis cukraus ir kitų greitųjų angliavandenių vartojimas sukelia uždegimą, o lėtinis uždegimas yra viena iš svarbiausių depresijos priežasčių.

Mokslininkų teigimu, gydant sezoninį afektinį sutrikimą šviesos terapija yra veiksmingesnė nei vaistai (be to, ji turi mažiau šalutinių poveikių).

Daugeliui depresija sergančių žmonių pakanka vos 30 minučių šviesos per dieną gydančiam efektui gauti. Tačiau šviesa turi būti tokio ryškumo, kaip saulėtą dieną. Apsiniaukusią dieną šviesos gali būti 10 kartų mažiau, tad lauke tektų būti bent kelias valandas.

Kad būtų galimybė kompensuoti žiemą natūraliai atsirandantį šviesos trūkumą, sukurtos šviesos terapijos lempos, kurių ryškumas atitinka giedros saulėtos dienos ryškumą.



Visiems, jaučiantiems depresijos simptomus, rekomenduojamas rytinis pasivaikščiojimas. Toks pasivaikščiojimas gamtoje gali prilygti šviesos terapijos lempos poveikiui.

Norint pasiekti gydomąjį poveikį, rekomenduojamas 10 tūkst. liuksų šviesos intensyvumas. Palyginimui: gerai apšviestame biure šviesos intensyvumas siekia vos 500 liuksų. Terapinės šviesos lempos gali imituoti 10 tūkst. liuksų dienos šviesą (priklausomai nuo atstumo iki prietaiso) Lempų spalvinė temperatūra yra nuo 5 tūkst. iki 6500 kelvinų, o tai maždaug atitinka būdingą dienos šviesos spalvinę temperatūrą saulėtą dieną vidurdienį.



Patogiai įsitaisykite priešais SAD lempą. Galite skaityti, dirbti, valgyti ar pan. Naudojimo sesijos laikas nutodytas kiekvieno prietaiso instrukcijoje. Kartkartėmis žvilktelėkite tiesiai į šviesą, nes šviesa pirmiausia absorbuojama per akis, tačiau nežiūrėkite tiesiai į šviesą visą laiką, nes taip akių tinklainė bus stimuliuojama per stipriai.

Šviesos terapija

„Leiskite vystančiam augalui ir žmogui pabūti saulėje, ir jeigu jie ne per daug sunykę, atgaus sveikatą ir nuotaiką.“ – rašė garsi anglų slaugytoja Florence Nightingale



1860 m. F. Nightingale pastebėjo, kad jos pacientai savaime gręžiasi į saulę, net jei gulėdami ant sužeistosios pusės skundžiasi skausmais. „Kodėl tuomet gulite ant tos pusės?“ – klausdavo ji paciento. „Jie nežino, bet mes tai suprantame. Nes toji pusė - į langą.“