

# Fénnyel, citromfűvel a téli depresszió ellen

Keressünk megfelelő lelkigyakorlatot, és ne féljünk a hidegben tett sétáktól

A szezonális hangulatzavar leggyakrabban ősszel és télen jelentkezik, ilyenkor aluszékonyabbak, ingerlékenyebbek lehetünk és elszigetelődhetünk a társadalomtól. A frusztráltság helyett azonban menjünk ki a szabadba és ne együnk sok zsíros ételt. A téli depresszióról és leküzdéséről Pordea Anett pszichoterapeutával beszélgettünk.

A szezonális hangulatzavar a depresszióknak csak bizonyos, meghatározott időszakokban jelentkező formája: általában késő ősszel, illetve télen a jellemzőbb. S bár tavaszszal, nyáron ritkább esetekben jelentkezik, a melegebb évszakokban is felléphet, hiszen vannak, akik éppen az említett időszakok körülményeit viselik nehezen. Az Egyesült Államok országos mentális egészségügyi intézetének adatai szerint a szezonális depresszió tünetei lényegében megegyeznek a major depresszióban tapasztaltakkal. Ennek téli formájában hangsúlyosabb az alacsony energiaszint, az aluszékonyosság és fokozott étvágy, a kalóriadús ételek iránti fokozottabb sóvárgás és az elszigetelődés. Pordea Anett közösvári pszichoterapeuta (portréikon) lapunknak elmondta, a tü-

sok esetben több tényező összjátéka miatt jelentkezik, de a neurológusok elsősorban a téli hónapokban bekövetkezett természetes fény mennyiség csökkenésével magyarázzák. Az emberi szervezetbe kevesebb fény mennyiség jut, így a szerotonin nevű idegi ingerületátvivő anyag aránya csökken az agyban. Az boldogsághormonként is emlegetett neurotranszmitter – számos egyéb funkciója mellett – csökkenti a félelemérzetünket. Gondoskodik arról, hogy nyugodtan, lazán reagáljunk a külvilági ingerekre, hatására kiegyensúlyozottakká válunk, a melatonin hormonnal egyensúlyban felelős az egészséges alvás-ébrenlét ciklusainkért. Ezért hiányával könnyen magyarázhatóak az időszakos szorongás tünetei. A neurologia által eddig feltárt okok között egyébként a melatonin hormon szintjének változása, illetve a D-vitamin hiánya, a cirkadián, azaz élettani-napszaki ritmusunk megváltozása, genetikai tényezők és nem utolsósorban pszichológiai tényezők összjátéka is megtalálható.

A pszichológus kifejtette, a hidegebb, sötétebb hónapokban jelentkező fokozott alvási igény magyarázható az ember esetében is a hibernáláshoz hasonló, belső cirkadián ritmus módosulásával. A jelentősen kevesebb napfény miatt az éjszakai alvás alatt termelődő melatonin kibocsátásának folyamata kitolódik a nappali órákra is. Család- és ikerkutatók specifikus gének működéséhez is kötik a szezonális depressziót, amely a szakember elmondása szerint arra enged következtetni, hogy ha részlegesen is, de örökletes tényezőkkel is számolnunk kell.

„A téli depresszió esetében is igaz, hogy a genetikai sérülékenység önmagában nem garantálja a depresszív epizódus kialakulását, azonban mindenképpen érdemes ezekre hajlamosító vagy veszélyt jelentő belső tényezőkként tekinteni, amely egyéni pszichológiai alkatunkkal kölcsönhatásba lépve növeli a hangulatzavar kialakulásának valószínűségét” – fogalmazott a terapeuta.

## Világos szoba és kognitív viselkedésterápia

Akár major depresszióként emlíjük, akár téli depresszióként nevezzük a mentális zavart, a probléma súlyosságától függően fényterápiától kezdve táplálkozási szokásokra való odafigyelésen át fokozott D-vitamin bevételig és a rendszeres testmozgásig terjedő módszerekkel hatékonyan le-



FORRÁS: PIXABAY.COM

A lelki zaklatottság és levertség ellenszereként próbáljuk felfedezni a téli hónapok örömeit

het kezelni. Amerikai pszichológusok szerint az erős fényforrás az egyik leghatékonyabb módszer: az úgynevezett bright light therapy, azaz erős, élénk fényterápia néven ismert kezelési mód a téli hónapokban drasztikusan lecsökkent fényadagunkat célozza meg. Mivel a sötétebb hónapokban kevesebb fény ér, és így kevesebb foton jut a szervezetbe, a napi rendszerességgel történő, fél órától két óráig tartó fluoreszcens fényrel történő kezelés számottevő javulást eredményez. Egy munkahelyi közegben közepes súlyos depressziós egyének körében végzett finn kutatás szerint a light boxnak nevezett világos szoba jelentős javulást eredményezett a résztvevők hangulatában, teljesítményképességében és energiaszintjében is. E helyiségekben a hideg fényű neonégók helyett a napfényhez hasonló lámpákat szereltek fel. További kutatások kimutatták: a főként a reggeli órákban végzett aerobic testedzés jótékony hatású.

A sötétebb hónapok fénymentességéhez képest jelentős javulást figyeltek meg az erős fény és a bent végzett testgyakorlatok társítása által is. A fényterápia mellett ugyanakkor ugyanolyan hatékony kezelési módszer a kognitív viselkedésterápia is. Pordea Anett kiemelte: a viselkedés aktivizálása mellett segít a kevésbé egészséges gondolat minták tudatosításában és formálásában.

„Ha úgy érezzük, hogy a tehetetlenség és reménytelenség érzése vagy öngyilkossági gondolatok, üresség érzése elhatalmasodott felettünk, esetleg megváltozott alvási szokásaink jelentősen akadályoznak a mindennapi tevékenységeinkben, ajánlott szakember segítségét kérni” – figyelmeztet a pszichoterapeuta. A leg súlyosabb esetben gyógyszeres kezeléssel is ki lehet egészíteni a terápiát, s bár a belső egyensúlyunkban orozslánszerepet játszó szerotonint mesterségesen nem lehet előállítani, alkalmazhatóak olyan gyógyszerek, amelyek hatással vannak agyunk szerotoninreceptoraira. Ezek a hatóanyagok kétféle úton aktivizálnak: például a moclobemid

lassítja a szerotonin lebontását, az úgynevezett triciklikus antidepresszánsok, valamint a szelektív szerotonin-reuptake gátlók ezzel szemben megakadályozzák, hogy az idegsejtek felszívják a szerotonint. Mindkét hatásmechanizmus végeredménye, hogy több szerotonin áll az agyunk rendelkezésére, azaz ki egyenlítődik a hiány.

Az antidepresszánsok tompító és egyéb mellékhatásaitól tartva azonban sokan kerülnek ezek alkalmazását. Pordea Anett hangsúlyozta, hogy a szerek, a túlevés, a halogatás és a tehetetlenség helyett megtanulhatunk hatékonyabb megküzdési módokat találni, ehhez azonban ismerünk kell szervezetünk saját belső igényeit. Javasolja, hogy az önmagunkkal folytatott belső munka, meditáció vagy a számunkra megfelelő lelkigyakorlat mellett igyekezzük felfedezni a téli hó-

és fehérjebevitelre, a szénhidrát- és zsírdús ételek fogyasztásának mértékét azonban csökkentjük. Fogadjuk el, hogy a téli álomosság, lustaság természetes folyamat, s bár a szabadidőnk folyamatos ágyban töltése a depressziót is elősegítheti, a megnövekedett alvási igényünkre azonban figyeljünk oda. Télen különösképpen kerüljük a feszült helyzeteket, a legjobb, ha találunk egy személyiségünkhöz, szervezetünkhöz illő relaxációs elfoglaltságot, a szintetikus gyógyszerek helyett pedig fogyassunk természetes feszültségoldókat: citromfűvel, orbáncfűvel, gyömbérrel egyszerre finom és hasznos teákat készíthetünk. A B5-vitamin a szerotonin és az acetilkolin termelését támogatja, és egyes kutatások szerint a memóriát és a koncentrációképességet is javítja, de a B6-vitamin is nélkülözhetetlen a szerotoninszintézishez.



netek általában a késő őszi hónapokban vagy kora télen jelentkeznek. Fokozódnak az évszak előrehaladtával és enyhülnek a naposabb tavaszi hónapokban. Ehhez képest a nyári időszakban tapasztalt depresszió éppen az eddig említett jelek ellentéteként írható le, ugyanis étvágytalansággal, súlyvesztéssel, alvási nehézségekkel, de ugyanúgy fokozottabb ingerlékenységgel és nyugtalansággal vagy szorongással jár együtt. A felnőttkorban előforduló depressziós időszakok megközelítőleg 10–20 százalékát a szezonális jellegű hangulatzavarok teszik ki.

## Nem csak a medve igyekszik hibernálni

„A szezonális hangulatzavar kialakulása gyakrabban érinti a nőket. Kockázati tényezőként földrajzi körülményeket is említhetünk, például az egyenlítő-től távol eső, sötétebb régiókban nagyobb az esély kialakulására a kevés napfény miatt, de korábbi, a családban már előfordult hangulatzavarok meglétét és a fiatal életkort is figyelembe kell vennünk” – magyarázta Pordea Anett. A pszichoterapeuta kifejtette, a szezonális depresszió

A hidegebb, sötétebb hónapokban jelentkező fokozott alvási igény magyarázható az ember esetén is a hibernáláshoz hasonló, belső cirkadián ritmus módosulásával.

napok örömeit, az ünnep időszakát töltjük meg sajátos tartalommal, és engedjük át magunkat e periódusnak.

## A sok zsíros étel nem használ

A téli depresszió tünetei jellemzően október végén, november elején jelentkeznek, és a következő év tavaszán szűnnek meg. Ha elejét akarjuk venni vagy leküzdni, ne riadjunk vissza a zordabb időjárástól. Igyekezzünk minél több időt eltölteni a szabad levegőn, főként a napfényes órákban még akkor is, ha csak haloványan érnek minket a sugarak. A mozgást, testedzést is igyekezzünk a szabadban végezni, sportoláskor ugyanis a felszabaduló endorfin ellensúlyozza a kedvezőtlen biokémiai változásokat. Fogyasszunk sok gyümölcsöt, tejterméket, tojást, ilyenkor ugyanis fokozottan ügyelnünk kell a vitamin-, ásványi anyag-

## Üljünk 10 ezer lux elé!

Ha fényterápiával szeretnénk otthon próbálkozni, ajánlott teljes spektrumú mesterséges fényforrást biztosító lámpákat vásárolnunk, amely előtt fél-egy órát ülve enyhíthetünk a téli depresszió, de a klinikai kezelést is választ-hatjuk. Egy ilyen lámpa fényerőssége általában 10 ezer lux, amely körülbelül tizede a szervezetünket érő nyári napfény mennyiségének, de téli időszakban már ez is elég ahhoz, hogy alvás-ébrenlét ciklusunk helyreálljon. A káros hatásaitól nem kell tartanunk, mert a szoláriummal ellentétben itt nem a bőrt éri sugárzás, a fény ugyanis a szemem keresztül jut el az agyba. Mindenkinek azonban nem megoldás: az érzékenyebbnek fejfájást, hányingert is okozhat, illetve irritálhatja a szemet.

KÁDÁR HANGA