

A „hívatlan” őszi depresszió!

Az őszi borongós napjaival szinte egyszerre költözik be sok ember életébe a depresszió. Az őszi hónapokban egyre kevesebbszer bukkan elő a nap, a sötétben gyülekező felhők mögül, rövidebbek lesznek a nappalok, a fagyos, süvítő szél áthatol meleg ruházatunkon, a folyamatos, esőzések, záporok, zivatarok pedig megnyirbálják jókedvünket. Vannak emberek, akik számára az őszi igazi kinszenvedés. Őket nem teszi boldoggá a színekavalkáddá alakuló növényzet, színes falevéléső, a sütőtökillet. Nekik ez az időszak a szürkeségről, a folyamatos, szünni nem akaró levertségről, a komorságról és a magukba zárkózásról szól. Ilyen érzés a szezonális depresszió. Kialakulásának egyik oka a fény hiánya. A szervezetnek van egy természetes biológiai órája. A szürke ég, a fény hiánya az éjszakák meghosszabbodása ennek a felborulásához vezet, melytől egyenes az út a kedvetlenségig. A kevés napfény az agyban szerotonhiányt idéz elő, azaz a borongós időjárás miatt valóban kevesebb örömhormon termelődik a szervezetünkben.

Az őszi depresszióval küzdő ember fáradt, gyakran aluszékony, energiahiánnyal küzd, lehangolt, közömbös, szorongás, feszültség, ingerlékenység, fokozott alvási igény jellemzi. Nem szeret otthonról kimozdulni, jellemző rá a mértéktelen evés, az édességek utáni fokozott vágyódás.

Azonban nem kell hónapokig gyászolni a nyarat, van megoldás az őszi depresszió száműzésére. Az őszben is meg kell találni a szépet, hiszen csodálatos látványt nyújt, amikor a természet felölti őszi ruháját. Töltsünk minél több időt a természetben, a friss levegőn. Dekoráljuk lakásunkat a természet kincseivel. Gondolkozzunk pozitívan. Ameddig csak lehet mozogjunk a szabad levegőn. Figyeljünk oda a megfelelő vitamin - és ásványianyag bevitelre. Fogyasszunk minél több sütőtököt és tökmagot. Figyeljünk oda a minőségi alváásra, gondoskodjunk arról, hogy mindennap aludjunk 7-8 órát. Kényeztessük magunkat, mindegy, hogy egy forró fürdő, egy őszi illatgyertya, egy kellemes vacsora, vagy egy jó könyv teszi boldoggá, a lényeg hogy szakítson időt az ember a kikapcsolódásra mindennap.

Amennyiben további kérdése van, kérem, szíveskedjen felkeresni az Egészségfejlesztési Iroda munkatársait az alábbi elérhetőségeken:

telefon:06-70-458-58-09, email: efi.puspokladany@gmail.com

Szabó Tímea
EFI mentális egészségfejlesztési munkatárs

