

## ... żyć nie umierać!

Michał Czyżewski

### **WIOSNA NIE DLA WSZYSTKICH RADOSNA...**

**Przełom zimy i wiosny jest okresem zmian, które zachodzą nie tylko w otaczającym nas świecie przyrody, ale również w nas samych. Wydłużające się dni zachęcają do większej aktywności, coraz mocniej świecące słońce dodaje energii, a w myślach pojawiają się nowe plany i pomysły. Nie dla wszystkich jednak wiosna jest okresem radosnym. Chorym na depresję, zachodzące w przyrodzie zmiany, jeszcze wyraźniej uświadamiają obecność choroby w ich życiu.**

Nieemożność cieszenia się z innymi wywołuje frustrację, wzmacnia poczucie bezsilności, niemoc i zniechęcenie. W tym okresie, pod wpływem zmian wiosennych, może u tych osób poprawiać się i zwiększać poziom aktywności, co przy utrzymujących się: obniżeniu nastroju i poczuciu braku sensu życia, prowadzi czasem do prób samobójczych. Podobny moment można zaobserwować w procesie leczenia chorych na depresję, gdy leki antydepresyjne zaczynają działać, powoli zmniejszając nasilenie poszczególnych objawów depresji. W pierwszej kolejności poprawia się codzienne funkcjonowanie, chory ma więcej energii i sił do działania. Nadal jednak utrzymuje się lęk, obniżony nastrój i myśli samobójcze, co przy zwiększonej energii może prowadzić do prób samobójczych. **Dlatego w okresie wiosennym należy szczególnie wspierać chorych na depresję i być wyczulonym na wszelkie sygnały mogące wskazywać na myśli samobójcze.**

### **Przesilenie wiosenne**

Na szczęście nie oznacza choroby, lecz tylko przejściowy stan. W terminologii medycznej nie ma pojęcia depresji wiosennej, wyróżnia się natomiast depresję sezonową, która dotyka około 5% populacji. Występuje ona zwłaszcza u ludzi młodych, znacznie częściej u kobiet. Zazwyczaj pojawia się w zimie, ale u niektórych osób również w okresie przedwiośnia. Okres przesilenia wiosennego jest stanem przejściowym i u większości osób szybko mija, jednak gdy utrzymuje się **dłużej niż dwa tygodnie**, nasila się lub gdy typowe dla niego objawy pojawiają się regularnie prawie każdego roku, należy zwrócić na to uwagę i **skonsultować swój stan z lekarzem psychiatrą.**

## **Przyczyny i objawy**

Naukowcy stwierdzili, że odsetek zachorowań na depresję rośnie wraz z szerokością geograficzną, co oznacza, że jedną z głównych przyczyn zaburzenia rytmów biologicznych i obniżonego nastroju pojawiających się w czasie zimy i w początkach wiosny jest niedobór światła słonecznego. Charakterystyczny dla naszego funkcjonowania w zimie spadek aktywności, zubożenie naszej diety w witaminy i makroelementy oraz trudne warunki pogodowe, stanowią dodatkowe czynniki powodujące pojawienie się przesilenia wiosennego.

Do jego najczęstszych objawów zaliczamy:

- ogólne poczucie zmęczenia, znużenie i apatię,
- niechęć do podejmowania aktywności fizycznej i umysłowej,
- trudności w koncentracji (kłopoty ze skupieniem się na pracy czy nauce),
- nadmierną senność lub przeciwnie, trudności z zasypianiem,
- obniżoną odporność organizmu, a w związku z nią podatność na infekcje,
- bóle głowy,
- odczuwanie niewielkich wzrostów temperatury jako dużo wyższych,
- odczuwanie nieusprawiedliwionej niechęci wobec innych ludzi.

Dodatkowo, obserwując rodzącą się do życia przyrodę i mając w pamięci naszą 'zimową' niechęć do wszystkiego, jesteśmy skłonni do stawiania sobie zbyt wysokich wymagań. Myślimy, że już czas skończyć z 'lenistwem', czas wziąć się do pracy, zrobić wiosenne porządki, zająć się sobą, itp. Nawet planując walkę z przesileniem wiosennym, możemy zbyt wiele nałożyć na siebie. Dlatego w tym czasie należy unikać robienia zbyt wielu rzeczy na raz i rozsądnie dysponować własnymi siłami. Stosując sprawdzone metody wzmacniania organizmu z pewnością odzyskamy energię i szybko zaczniemy się cieszyć otaczającym nas światem.

## **Jak radzić sobie z przesileniem wiosennym?**

Przeciwdziałając skutkom przesilenia wiosennego należy uwzględnić wielopłaszczyznowość naszego funkcjonowania. Dlatego warto zwrócić uwagę na sposób odżywiania, aktywność fizyczną oraz stan naszej psychiki. Przede wszystkim należy dostarczyć organizmowi jak najwięcej zdrowych składników odżywczych aby maksymalnie zwiększyć jego odporność. Konieczne jest uzupełnienie poziomu magnezu, którego niedobór powoduje ospałość i zmęczenie oraz utrudnia podejmowanie aktywności, cynku zwiększającego odporność organizmu co daje rzadsze zapadanie na przeziębienia i grypy oraz szybsze i łatwiejsze ich leczenie, wapnia wzmacniającego oraz usprawniającego pracę mięśni i układu nerwowego. Stąd w naszej diecie powinny się znaleźć produkty zawierające te minerały, możemy stosować też preparaty uzupełniające ich niedobór w naszym organizmie. Na wiosnę zaleca się spożywanie zwiększonej ilości warzyw, owoców, ziaren oraz roślin strączkowych (groch, fasola). Zamiast czerwonego mięsa, lepiej jeść drób, ryby, jajka i nabiał.

Nie wolno zapominać o ruchu na świeżym powietrzu, jednak nasz organizm, wyciszony przez zimowe miesiące, wymaga od nas stopniowej adaptacji do nowych warunków. Dlatego najlepiej zacząć od zwykłych spacerów, w trakcie których możemy rozkoszować się słońcem i rozkwitającą przyrodą. Następnie

spacer możemy zamienić w marsz, a jeżeli planujemy poprawę kondycji, to warto pomyśleć o bieganiu, basenie lub jeździe na rowerze. Niezależnie od tego, którą formę aktywności wybierzemy ważna jest systematyczność.

Warto również pamiętać o śnie, bo jedynie zapewniwszy sobie jego wystarczającą ilość, będziemy w stanie z energią wejść w kolejne działania. Wszystkim, a zwłaszcza osobom pracującym długo przy komputerze, zaleca się zadbanie o odpowiednie oświetlenie miejsca pracy oraz pamiętanie o przerwach w pracy. Warto wtedy wstać od komputera, zrobić kilka ćwiczeń i odprężyć się.

Relaks jest wskazany zwłaszcza po powrocie z pracy do domu. Wiele osób, które w zimie spędzały wieczory przed telewizorem, stopniowo rezygnuje z oglądania telewizji na rzecz dobrej książki czy spotkania ze znajomymi.

**Chorzy oraz ich bliscy mogą uzyskać wsparcie i pomoc dzięki, działającemu przy Fundacji ITAKA, Antydepresyjnemu Telefonowi Zaufania – 22 654 40 41. Telefon jest czynny dwa razy w tygodniu (w poniedziałki i czwartki, w godz. 17.00 – 20.00).**

Michał Czyżewski jest psychologiem Fundacji ITAKA.