

Одним из наиболее распространенных заболеваний является **депрессия**. По данным Всемирной организации здравоохранения, ею страдает до 20% населения развитых стран, а к 2020 году число людей с таким диагнозом может превысить число онкологических и сердечно-сосудистых больных вместе взятых. Для Беларуси эта проблема также актуальна. В нашей стране различными видами депрессий болеют свыше полумиллиона человек.

ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ СЕЗОННАЯ ДЕПРЕССИЯ, ПРИЧИНЫ ЕЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И СИМПТОМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ

Депрессия (в классическом общепринятом понимании) – угнетенное, подавленное психическое состояние, сопровождаемое снижением активности, двигательными расстройствами и разнообразными соматическими нарушениями (потеря аппетита, похудание, изменение сердечного ритма), нередко сопровождаемое суицидальными мыслями.

Одной из разновидностей этого заболевания является **сезонная депрессия (СД)**, или чаще встречающееся название в литературе – **«сезонное аффективное расстройство»**. Она, как правило, начинается в определенное время года – чаще всего осенью или зимой и проходит в весенне-летний период. В ее развитии основная роль отводится нарушениям обмена серотонина – биологически активного вещества, регулирующего настроение. Содержание серотонина в мозге снижается в темное время года, так как важным регулятором обмена серотонина является мелатонин – активное вещество, выработка которого зависит от количества солнечного света. Таким образом, **отсутствие достаточного количества солнечного света – главная причина, провоцирующая появление сезонных депрессий**.

Любой человек может быть подвержен сезонной депрессии, однако это заболевание больше всего распространено среди:

- **Людей, живущих в таком регионе, где мало солнечного света или количество дневного света зависит от времени года.**
- **Женщин – соотношение к болеющим мужчинам 6:1.**
- **Людей в возрасте от 15 до 55 лет. С возрастом риск впервые заболеть СД уменьшается.**
- **Тех, у кого родственники болели СД.**



Симптомы сезонной депрессии мало отличаются от симптомов депрессии традиционной, но проявляются они обычно осенью и зимой (когда день становится короче) в виде:

- **Ухудшения настроения с чувством тоски или тревоги.**
- **Ощущения подавленности, безрадостности, отсутствия удовольствия от жизни.**
- **Снижения интереса к окружающему и недостатком инициативности.**

Нередко такие симптомы выражены в первой половине дня, а к вечеру состояние улучшается.

Вышеперечисленные симптомы могут быть незначительными. При этом человек расценивает свое состояние как обычное недомогание и не обращается к врачу.

Но, есть и ряд серьезных отличий в симптоматике СД:

- **При сезонной депрессии пациент испытывает выраженную сонливость в течение дня и повышенный аппетит. Как правило, снижается общий тонус организма, появляются быстрая утомляемость, ощущение слабости, вялости, разбитости, общего физического недомогания, ухудшаются концентрация внимания и память.**

ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ СЕЗОННОЙ ДЕПРЕССИИ

Поскольку большинство симптомов сезонной и других видов депрессии совпадают, диагноз СД ставится врачом по сбору анамнеза у пациента. В первую очередь могут быть заданы такие вопросы:

■ **Не начинались ли в последние два года симптомы депрессии в одно и то же время и проходили со сменой времени года.**

■ **Были ли такие симптомы, которые часто сопровождают СД, как чувство постоянного голода (особенно по отношению к углеводам), прибавка в весе и постоянное желание поспать.**

■ **Болели ли сезонным расстройством близкие родственники – мать, отец, брат или сестра и другие вопросы.**



Доктор также может предложить пациенту пройти обследование у психолога в виде тестов, которое оценит способность мыслить, анализировать и запоминать (познавательный процесс). **И если в результате будет подтвержден диагноз сезонной депрессии, больному назначается лечение.**

Наиболее эффективным методом лечения считается **светотерапия (лечение ярким светом)**. Яркость света при светолечении должна быть достаточно высокой — не менее 2500 люксов. Это приблизительно в 5 раз ярче, чем хорошо освещенный офис. В жилых комнатах освещенность обычно не превышает 200 люксов. Для лечения используются специальные лампы или светобоксы, которые создают должный уровень освещенности. Их обычно располагают на расстоянии 40-45 см от глаз. Сеанс продолжается от 30 минут до 2 часов и устанавливается врачом в зависимости от исходной тяжести состояния. При этом нет необходимости смотреть непосредственно на свет. Достаточно, чтобы он падал на роговицу глаза под небольшим углом (30-40 градусов). В процессе сеанса пациент может читать книгу, смотреть телевизор или работать с компьютером. Положительный эффект светотерапии при сезонной депрессии развивается через 1-2 недели от начала лечения. Курс лечения должен продолжаться в течение всего «темного» времени года.

При необходимости используется также медикаментозное лечение и психотерапия.

Сегодня доказана высокая эффективность лечения антидепрессантами, способствующими увеличению количества серотонина в мозге. Длительное применение этих препаратов позволяет не только вылечить уже развившееся депрессивное состояние, но и предупредить его развитие в будущем. **Решение о назначении лекарственных препаратов должен принимать врач-психиатр или психотерапевт.**

Поэтому, в случае появления перечисленных симптомов, необходимо обратиться к специалисту **Минского Городского Центра пограничных состояний и психотерапии по адресу: г. Минск, ул. Менделеева, д. 4., телефон регистратуры: 245 61 74.**

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ И БОРЬБЫ С СЕЗОННОЙ ДЕПРЕССИЕЙ

Развитию депрессии вообще и сезонной депрессии, в частности, во многом способствует хронический стресс, который нарушает работу мозга, ухудшает память и тормозит мыслительный процесс. Желательно избегать его, а если этого не удастся сделать, то научиться преодолевать его.

Для предупреждения и борьбы с сезонными депрессиями необходимо:

Сезонные Депрессии

● **Чаще находиться вне помещения во время светового дня, предпочтительнее в полуденные часы.**

● **Организовать свой распорядок дня** – Знать, что снижение умственных и мышечных сил наблюдается в период с 12 до 14 часов дня. Поэтому необходимо так выстроить свое расписание, чтобы большой объем работы приходился на отрезки времени с 8 до 12 и с 14 до 18 часов. Для предотвращения чрезмерной усталости желательны переключения с одного вида работы на другой.

● **Двигательная активность** - для начала регулярно делать зарядку, при возможности заниматься спортом. Использовать условия зимнего периода для катания на лыжах или сноубордах, санках, коньках. Физические нагрузки помогают почувствовать силу, обрести бодрость и уверенность во внешнем виде.



● **Соблюдать режим сна** – стараться каждый день ложиться спать и просыпаться в одно и то же время, но не стоит пересыпать, так как удлинение сна – прямой путь к депрессии.

● **Правильно питаться** – с быстрым утомлением, бессонницей, головной болью можно успешно справиться, подкорректировав и сбалансировав свой обычный рацион питания; для синтеза серотонина необходимы продукты, богатые триптофаном (незаменимая в питании человека аминокислота, участвующая в процессе биосинтеза никотиновой кислоты и серотонина). Он содержится в большом количестве в арахисе, горохе, фасоли, грибах, овсе, бананах, оливках, кедровых орехах, тыквенных семечках, буром рисе, молочных продуктах, мясе индейки, рыбе.

Необходимо также достаточное количество витаминов **В₆** и **В₁₂** (их много в куриных яйцах), **С**, **фолиевой кислоты** и **магния**. В связи с этим имеет смысл принимать витаминно-минеральные комплексы на протяжении всего осенне-зимнего периода.

● **Больше общаться и контактировать с друзьями и близкими, не запереться в одиночестве дома, осуществлять совместную деятельность с любителями холодного периода и зимних видов спорта, это поможет почувствовать поддержку, тепло, поднять настроение.**

● **Использовать яркие краски и свет** – окружить себя светом изнутри и снаружи. Пусть в гардеробе и в квартире преобладают желтые, оранжевые, красные и зеленые цвета. По мнению ученых, световая терапия, имитирующая дневной свет, вызывает биохимические изменения в мозге, поднимающие настроение и снимающие симптомы сезонного аффективного расстройства. Лампочки должны иметь мощность порядка 300 Вт.



● **Спать больше, чем в обычный период** – не менее 8-9 часов в сутки, пока депрессия не отступит. Затем можно перейти к обычному режиму сна.

● **Избегать употребления алкогольных напитков** – они не только не помогают снять стресс, а наоборот – ещё больше погружают человека в депрессию.

● **Ограничить употребление крепкого кофе или чая.** Лучше пить зелёный, имбирный чай или заваренный в виде чая зверобой. Он и взбодрит, и принесёт пользу здоровью.

Помните! Соблюдая и придерживаясь вышеизложенных правил и рекомендаций, можно не только вылечить от сезонной депрессии, но и вовсе избежать ее возникновения.

