**Rudeninis “slogutis“**

2021 lapkritis

Parengė PPT psichologė Rita Vėželienė

„Juozas jau kuris laikas atrodo giliai nuliūdęs, viskuo nusivylęs. Jo nebedžiugina veikla, kuri anksčiau teikdavo malonumą: nei darbas, nei šeima, nei draugai, nei pomėgiai, jis greitai priaugo nemažai svorio, blogai miega naktimis, prabudęs jaučiasi pavargęs ir mieguistas, toks tingus, kad paprasčiausiems darbams jėgų neužtenka...“

Liūdesys yra normali reakcija į skausmingus įvykius ar praradimus. Tačiau subjurus orams, išvien su trumpėjančiomis dienomis atsėlina, bloga nuotaika, nusiminimas, vangumas... vaikštome nukabinę nosis ir dejuojame... Jei Juozo savijautoje atpažinote bent dalelę savo dabartinės būsenos, visai gali būti, kad prie jūsų prikibo sezoninis „slogutis“ moksliškai depresine nuotaika ar netgi depresija vadinamas. Tokią būseną dažnai lydi baimė ir nerimas. Žmogui sunku susikaupti, užplūsta menkavertiškumo jausmas.

Jei vienu metu patiriami bent keli Juozo būseną apibūdinantys simptomai ir toklia būsena tęsiasi daugiau, kaip dvi savaites yra didelė tikimybė, kad jus aplankė tamsiojo sezono „slogutis“.

„Slogučio“ kaltininkas melatoninas – tai pigmentinė medžiaga, patenkanti per akis ir besigaminanti organizme, jos kiekis sumažėja tamsiuoju metų laiku, lapkričio – kovo mėnesiais. Jei jums taip atsitiko, apniko liūdesys, nedelskite ir imkitės priemonių jam įveikti:

* Netaupykite namuose elektros ir būkite kiek galima labiau apšviestose patalpose. Jei negalite to sau leisti, pasėdėkite užsimerkę prieš uždegtą stalinę lempą, bent 10 – 15 min. per dieną. Jei šviesa ne itin ryški, nedirgina akių, patartina ir atsimerkti.
* Patartina rengtis ryškesnius drabužius, namose pasikabinkite ryškias užuolaidas, papuoškite namus ryškiais spalvingais aksesuarais (servetėlės, staltiesės, vazelės, pagalvėlės, indai ir kt.)
* Klausykitės mėgstamos muzikos, žiūrėkite gerų emocijų filmus apie gamtą, komedijas, sušildykite kūną pasilepindami karštoje vonioje, padainuokite.
* Treniruokitės. Pusvalandis saikingo aktyvumo padės ne tik neliūdėti, bet ir palaikyti gerą formą. Vietoje to galite tvarkytis namus, šokti, pasivaikščioti, perstumdyti baldus.
* Tinkamai maitinkitės. Valgykite reguliariai, daugiau šilto maisto. Vaisių, daržovių, ypač šviesiai žalių, geltonų ir raudonų. Laimės hormonus taip pat gamina bananai, saikingai šokoladas, riešutai, cinamonas, vanilė, citrinos, džiovinti vaisiai, ryžiai, rupi duona, bulvės. Jei reikia galite pavartoti magnio preparatų. Kartais pasidarykite įdomesnius pietus, pasikvieskite artimą.
* Laikykitės rėžimo. Miegokite tiek, kiek organizmui reikia, tik taip nuolatos ir vienodai. Sumažinkite ar atsisakykite kavos, nevartokite alkoholio ir cigarečių, tai silpnina nervų sistemą.
* Jei patiems nepavyksta susigražinti gerą nuotaiką, kreipkitės į psichikos sveikatos specialistus.

Parengta pagal:

Maria-E. Lange-Ernst. Efektyvus depresijų ir baimės ligų gydymas.

G, Drungilienė. Sveikata: gydo muzika ir šviesa

Alt.support.depression FAQ

Peperonity.com

Medicina viesiems.lt

