

## Jesienna chandra czy coś więcej? O depresji sezonowej słów kilka



Jesień to czas, kiedy dni stają się coraz krótsze, słońca jakby mniej, a poranki bywają szare i chłodne. Wraz ze zmianą pogody, wielu z nas zauważa spadek nastroju, motywacji i energii. Czy to normalne? Tak – do pewnego stopnia.

Dla części osób jednak te objawy przybierają silniejszą formę i mogą być oznaką sezonowej depresji jesienno-zimowej, znanej też jako SAD (Seasonal Affective Disorder). Objawia się m.in.:

- ciągłym zmęczeniem, mimo snu,
- spadkiem koncentracji,
- pogorszonym nastrojem, smutkiem,
- nadmierną sennością i wzmożonym apetytem (zwłaszcza na słodczyce),
- wycofaniem z życia towarzyskiego i obniżoną motywacją do działania.

Jeśli zauważasz u siebie lub bliskich takie objawy, warto o tym porozmawiać. Czasem wystarczy drobna zmiana codziennej rutyny, więcej światła w ciągu dnia, aktywność fizyczna czy rozmowa z kimś zaufanym. W trudniejszych przypadkach pomoc psychologa może okazać się bardzo wspierająca.

Pamiętaj – nie jesteś sam/a! Każdy może mieć trudniejszy czas, ale nie trzeba przez niego przechodzić w samotności.