

Michał Kasela

Psycholog w projekcie "Tak, potrafię."



Depresja...

W rozmowie ze znajomą psychiatrą dowiedziałem się, że przez ostatnie miesiące stan u wielu z jej pacjenci cierpiących na depresję pogorszył się. Powody są dwa, krótki dzień - wiadomo mało słońca, mało energii, a drugim jest brak śniegu. Dlaczego? Śnieg odbija promienie słoneczne, przez co naświetla naszą skórę i mózg, co stymuluje wytwarzanie serotoniny - stabilizatora nastroju i witaminy D - odpowiedzialnej za gospodarkę wapniem, który pomaga utrzymać odpowiednie napięcie w mięśniach. Efekt - nie tylko pacjenci z depresją, ale również każdy z nas może doświadczać obniżenia i wahań nastroju, skurczów i napięcia w ciele. Niedobór serotoniny to również zwiększona męczliwość, agresywność, problemy ze snem. Co z tym zrobić? Sprawa z witaminą D jest prosta, wystarczy dbać o właściwą dietę, gdyż wit. D występuje w pokarmach z ryb, można również korzystać z suplementów z wit. D. Co do serotoniny, to ciekawym sposobem jest patrzenie na żarówkę (z zamkniętymi oczami) przez kilkanaście sekund dwa razy dziennie, jej wydzielanie pobudza również jedzenie czekolady. A co najważniejsze powinniśmy korzystać z każdego słonecznego dnia i jak najwięcej czasu wystawiać się na jego działanie, bo pamiętajcie nie ma złej pogody, jest tylko nieodpowiedni strój. Jeśli jednak pracujemy albo uczymy się przed południem, można skoczyć na kilka minut na solarium. Natomiast jeśli Wasz stan niepokoi Was albo osoby w otoczeniu pamiętajcie, że możecie z tym zwrócić się do lekarza rodzinnego. Możecie również odbyć wizytę u psychiatry w poradni zdrowia psychicznego lub innej podobnej instytucji; nie potrzebujecie do tego skierowania. Dzień jest coraz dłuższy, także wiosna niedaleko. Trzymajcie się ciepło i słonecznie.