Kategoria

- Zdrowie

Blue Monday przypada w trzeci poniedziałek stycznia.

Choroba afektywna sezonowa (SAD) a Blue Monday: co mają ze sobą wspólnego?

Choroba afektywna sezonowa, znana również jako SAD (od angielskiego *seasonal affective disorder*), to poważny zespół zaburzeń psychicznych, który najczęściej występuje zimą i jesienią. SAD to rodzaj depresji, która pojawia się w określonym czasie roku i przemija poza nim. Mimo że SAD najczęściej

występuje zimą, może też pojawić się latem lub wiosną, a nawet trwać przez cały rok. To poważne zaburzenie, które wymaga leczenia specjalisty.

SAD a jesienno-zimowa chandra

Niektórzy ludzie mogą odczuwać obniżony nastrój lub „chandrę” w okresie jesienno-zimowym, ale to nie to samo co SAD. Obniżony nastrój lub zimowa chandra są raczej normalnymi reakcjami na zmiany zachodzące w naszym otoczeniu, takie jak krótsze dni czy niższe temperatury. SAD to jednak poważniejsze zaburzenie, które może mieć znaczący wpływ na codzienne funkcjonowanie.

Ważne, aby skonsultować się z lekarzem lub specjalistą, jeśli odczuwamy ciągły obniżony nastrój lub inne objawy SAD, takie jak:

- brak energii,
- brak apetytu,
- brak zainteresowania,
- trudności z koncentracją i podejmowaniem decyzji,
- brak radości z rzeczy, które wcześniej sprawiały przyjemność,
- brak motywacji,
- brak aktywności seksualnej,
- poczucie winy i brak nadziei na przyszłość.

Istnieje wiele sposobów radzenia sobie z SAD, wśród których znajdują się terapia światłem, psychoterapia, leki i zmiana trybu życia.

A jak do tego ma się niesławny Blue Monday?

Warto również wspomnieć o Blue Monday, którego koncepcję wymyślił Cliff Arnall, brytyjski psycholog, w 2005 roku. Blue Monday to trzeci poniedziałek stycznia każdego roku, nazywany „Najbardziej Depresyjnym Dniem”, który ma symbolizować kulminację obniżonego nastroju w okresie jesienno-zimowym.

Ten termin został stworzony na potrzeby biura podróży Sky Travel, które szukało chwytliwego sloganu marketingowego.

Co ważne, Blue Monday to termin bez żadnego naukowego potwierdzenia. Mimo tego, ten dzień stanowi dobrą okazję, aby edukować ludzi o tym, jak ważne jest zdrowie psychiczne i co robić, aby zadbać o nie u siebie i swoich bliskich.

Naukowo sprawdzone sposoby na radzenie sobie z epizodami depresji lub obniżonym nastrojem

Zespół Natu.Care wraz z psycholog Jagodą Turowską zebrał 12 popartych badaniami naukowymi sposobów na poprawę nastroju! Zaczynając od dzisiaj, zadbajcie o swoje zdrowie psychiczne:

1. Znajdźcie czas tylko dla siebie
2. Zadbajcie o dobry sen
3. Spróbujcie technik relaksacyjnych
4. Bądźcie aktywni fizycznie

5. Spróbujcie diety poprawiającej nastrój
6. Ograniczcie używki
7. Słuchajcie swoich potrzeb i rozważcie suplementację
8. Zwracajcie uwagę na swoje emocje i nazywajcie je
9. Robicie coś miłego dla innych
10. Ograniczajcie media społecznościowe i ilość otrzymywanych informacji
11. Okazujcie wdzięczność
12. Spędzajcie czas z bliskimi

Ważne jest również, aby nie ignorować swoich emocji i szukać pomocy u specjalisty, jeśli doświadczamy trudności z poradzeniem sobie z obniżonym nastrojem.

A jak możecie pomóc innym, którzy cierpią z powodu obniżonego nastroju?

Jeśli zauważycie, że ktoś z Waszych bliskich ma obniżony nastrój, pamiętajcie o trzech prostych zasadach:

1. Nie oceniajcie tej osoby.
2. Słuchajcie tej osoby i pozwólcie jej opowiedzieć swoją historię.
3. Dajcie tej osobie znać, że jesteście z nią i możecie jej pomóc.

Więcej informacji na temat dbania o zdrowie psychiczne w trudniejszych chwilach znajdziecie w artykule "Jak dbać o zdrowie psychiczne w okresie obniżonego nastroju".

natu.care

Source URL:
https://hajnowka.pl/aktualnosc/zdrowie/3295-blue-monday-najbardziej-depresyjny-dzien-w-roku