



Сезонний афективний розлад (далі – **САР**) – це різновид депресивного розладу, загострення якого щороку стається у певний сезон. Він частіше загострюється восени і досягає свого піка в грудні-лютому, але буває й навпаки – депресивні епізоди трапляються лише влітку, коли світловий день найдовший.

САР офіційно визнано підтипом великого депресивного розладу. Основна різниця з просто поганим настроєм у тому, що сезонний афективний розлад відчутно псує звичний хід життя, бо заважає людині працювати, радіти тим речам, які раніше приносили задоволення, пригнічує бажання зустрічатись із друзями та взагалі виходити з дому,

щось робити. І з цього стану досить важко вибратись самотужки.

Симптоми САР:

- пригнічений настрій день у день наприкінці осені та взимку (або ж, навпаки, влітку),
- низький рівень енергії, відсутність задоволення від звичної приємної активності,
- відчуття власної нікчемності, неефективності, сорому,
- підвищена дратівливість,
- труднощі з концентрацією,
- потяг до солодкого та жирного і, як наслідок, набір ваги,
- постійне бажання спати,
- болі незрозумілого походження.

ЩО ВИКЛИКАЄ СЕЗОННИЙ АФЕКТИВНИЙ РОЗЛАД?

Наш мозок реагує на світло – його тривалість, інтенсивність, спектр – і починає інакше виробляти низку речовин, які впливають на добові ритми активності, роботу самого мозку або на все тіло. Зокрема, це гормон мелатонін та нейромедіатор серотонін. Як наслідок, людина стає апатичною і навіть сумною, сонливою, охочою до «комфортної їжі» та неохочою до активності.

У давні часи такі зміни в поведінці людини допомагали пережити зиму. Нині ж вони втратили доречність і радше заважають плідному життю. Найвразливіші до **САР** жінки молодого та середнього віку та люди, в яких були чи є інші психічні розлади.

САР долають психотерапією, змінами способу життя, антидепресантами, світловою терапією чи комбінацією цих підходів.

У РАЗІ СЕЗОННОГО АФЕКТИВНОГО РОЗЛАДУ ЕФЕКТИВНИМИ Є ТАКІ ПРАВИЛА ПОВСЯКДЕННОГО ЖИТТЯ:

- чіткий режим сну як в будні, так і у вихідні,
- щоденна активність просто неба: прогулянки, пробіжки, тренування,
- пильнування раціону: не піддаватися на запит організму на «комфортну їжу», харчуватися передусім рослинними продуктами, білками та складними вуглеводами.

ЧИ МОЖНА ВБЕРЕГТИСЯ ВІД САР?

Вже зараз ви можете звернути увагу на ваш спосіб життя. Щоб вберегтися, потрібно добре і достатньо спати, гуляти в денний час доби, проводити більше часу на свіжому повітрі, займатись спортом. Також корисно додати до рутинних справ щось приємне для себе – щось, що стимулюватиме викид серотоніну.

Зважайте, що **САР** – це не просто «поганий настрій», це реальний розлад, який потребує лікування та нагляду спеціаліста – психіатра та/або психотерапевта, який працює за напрямом когнітивно-поведінкової терапії. Піклуйтеся про своє здоров'я, так само як про фізичне, і за потреби зверніться до свого сімейного лікаря або психіатра (направлення не потрібне).

[За інформацією МОЗ.](#)