



Sezonowe zaburzenie afektywne - jak stawić mu czoła jesienią i zimą?

2024-11-21

Sezonowe zaburzenie afektywne (SAD), znane również jako depresja sezonowa, to rodzaj zaburzenia nastroju powiązany ze zmianami pór roku, który najczęściej daje o sobie znać jesienią i zimą, gdy dni stają się krótsze, a ekspozycja na światło słoneczne maleje. Osoby doświadczające SAD lub zauważające u siebie jego symptomy w tym okresie, powinny wdrożyć działania profilaktyczne minimalizujące ryzyko jego wystąpienia. Jednym z kluczowych elementów profilaktyki jest regularna aktywność fizyczna.

W większości przypadków objawy sezonowego zaburzenia afektywnego pojawiają się późną jesienią lub wczesną zimą i ustępują wraz z nadejściem wiosny i wydłużeniem się dnia. W rzadszych przypadkach SAD może występować wiosną i latem. W obu przypadkach objawy mogą rozpocząć się łagodnie i nasilać się z czasem. Do najczęstszych objawów należą: utrzymujące się przez większość czasu przygnębienie, spadek energii i przewlekłe zmęczenie, problemy z koncentracją, poczucie beznadziei, zmiany apetytu oraz problemy ze snem. W skrajnych przypadkach mogą pojawić się także myśli rezygnacyjne.

Przyczyny sezonowego zaburzenia afektywnego nie są do końca poznane, jednak naukowcy wskazują na związek z niedoborem światła słonecznego wpływającego na produkcję melatoniny i neuroprzekaźników, takich jak serotonina i noradrenalina. Zaburzona produkcja melatoniny, hormonu regulującego rytm dobowy, może prowadzić do uczucia senności i zmęczenia. Z kolei niski poziom serotoniny, nazywanej potocznie hormonem szczęścia, wpływa na obniżenie nastroju i spadek energii. Swoój udział mogą mieć również m.in. stres związany z pracą, niesatysfakcjonujące życie osobiste, czy przyjmowane leki, a konkretnie efekty uboczne ich stosowania, a nawet dieta

– mówi Sylwia Rozbicka, psycholog, psychoterapeuta, kierownik ds. psychologii i psychiatrii w Centrum Zdrowia Psychicznego MindHealth.

Dane statystyczne potwierdzają skalę problemu. W 2023 roku **liczba dni przebytych na zwolnieniach lekarskich z powodu epizodów depresyjnych wzrosła o 7,9 proc.** w porównaniu z 2022 rokiem[1]. Niepokojący jest również fakt, że już co piąty pracownik w ciągu ostatnich 3 lat korzystał ze zwolnienia lekarskiego lub urlopu z powodu złego samopoczucia psychicznego[2].

Ruch naturalnym antydepresantem

Wczesne rozpoznanie i podjęcie odpowiednich kroków są kluczowe w przypadku SAD. Nielezione zaburzenia depresyjne mogą prowadzić do poważnych konsekwencji, takich jak wycofanie społeczne, zaburzenia odżywiania, nasilenie lęków, problemy zdrowotne, a nawet próby samobójcze. Leczenie SAD obejmuje farmakoterapię, fototerapię, psychoterapię oraz techniki relaksacyjne. Niezwykle istotna jest również aktywność fizyczna i zbilansowana dieta.

Regularne ćwiczenia fizyczne, nawet o lekkiej lub umiarkowanej intensywności, przyczyniają się do obniżenia poziomu kortyzolu, hormonu stresu, jednocześnie stymulując produkcję noradrenaliny i serotoniny, na których niedobór cierpimy w sezonie jesienno-zimowym. Neuroprzekazniki te odpowiadają za poprawę nastroju, zwiększenie poziomu energii i motywacji. Niestety, z raportu Medicover „Praca. Zdrowie. Ekonomia. Perspektywa 2023” wynika, że **aż 74 proc. pracowników znajdujących się opieką Medicover, mimo dobrego rozumienia znaczenia stylu życia dla zdrowia, nie spełnia norm WHO dot. aktywności fizycznej.** Brak ruchu może natomiast pogłębiać problemy psychiczne, tworząc błędne koło.

Podczas wysiłku fizycznego nasz organizm produkuje endorfiny, nazywane hormonami szczęścia, które redukują stres, lęk i poprawiają samopoczucie. Aktywność fizyczna działa jak naturalny antydepresant, łagodząc objawy depresji. Regularne ćwiczenia wpływają również pozytywnie na samoocenę i pewność siebie. Warto pamiętać, że przebywanie wśród ludzi, np. na zajęciach grupowych, korzystnie wpływa nie tylko na zdrowie psychiczne i fizyczne, ale także na relacje społeczne

– podkreśla Justyna Gościńska, Dyrektor Departamentu Sportu i Fitnessu w Medicover w Polsce.

Współczesne badania jednoznacznie wskazują, że osoby aktywne fizycznie cieszą się lepszym zdrowiem psychicznym, większą satysfakcją z życia i wyższym poczuciem własnej wartości. Sport uczy również radzenia sobie ze stresem i przeciwnościami losu.

Medicover od kilku lat intensywnie rozwija się w kierunku zintegrowanej opieki zdrowotnej i stawia na holistyczne podejście do zdrowia, a nie tylko na leczenie konkretnej jednostki chorobowej. Firma zauważa wpływ zdrowia fizycznego na zdrowie psychiczne i bada związki między sportem, aktywnością fizyczną a ogólnym stanem zdrowia. Medicover inwestuje w obszar zdrowia psychicznego i od 2021 r. rozwija sieć specjalistycznych Centrów Zdrowia Psychicznego MindHealth. Dodatkowo Medicover od lat konsekwentnie wzmacnia swoją pozycję w świecie sportu. Oprócz rozwoju platformy Medicover Sport, która jest coraz częściej wybieranym benefitem pracowniczym, firma stawia na budowanie sieci klubów fitness i siłowni.

[1] [Coraz więcej L4 z powodu depresji. Kosztują państwo nawet 2,8 mld zł \(medonet.pl\)](#)



Medicover w Polsce - Backgrounder PL&ENG 2024.pdf

[Download](#)



Sezonowe zaburzenie afektywne jak stawić mu czoła jesienią i zimą.jpg

[Download](#)