

Сезонное аффективное расстройство (САР)

Многие люди замечают, что их настроение зависит от погоды. Более того, оно напрямую зависит от солнца, и это доказано. Солнечный свет повышает настроение и улучшает самочувствие, играет важную роль в лечении депрессии.

Когда солнечный свет попадает в глаза, он воздействует на радужную оболочку, что приводит к образованию в организме «химического вещества настроения» - серотонина. Серотонин вызывает у человека чувство расслабленности и спокойствия, снимает стресс и стабилизирует настроение.

Работа в ночную смену, короткие зимние дни, низкое, затянутое тучами небо – всё это лишает нас необходимых доз солнечного света. Это влечет за собой снижение в организме уровня серотонина. При этом у людей могут развиваться симптомы сезонного аффективного расстройства (САР). Человек чувствует беспокойство, раздражительность, подавленность, постоянную сонливость. Другими частыми симптомами САР являются чрезмерный аппетит, тяга к сладостям и богатой крахмалом пище.

САР излечимо. Одно из средств – лечение светом, предпочтительно полным спектром солнечного света. Старайтесь находиться в освещенных солнцем местах. Уменьшите продолжительность сна (не более 7 часов в сутки), увеличьте употребление пищи, богатой углеводами – хлеб, каши, картофель.

Зимой САР углубляется, но не теряйте надежды: за зимой всегда наступает весна! Противоположностью САР является «весенняя лихорадка», проявляющаяся в чрезмерной возбудимости, импульсивности и бессоннице!

Педагог-психолог О.В. Хмельницкая