



39. Kā neļauties rudens depresijai?

Rudens depresija jeb sezonāli afektīvie traucējumi ir saistīti ar gadalaiku maiņu; simptomi sāk parādīties rudenī, turpinās ziemā. Ir arī pavasara depresija, kas sākas pavasarī un bieži vien beidzas tikai vasarā.

Cilvēks ir nomākts, bez enerģijas un prieka, noguris, neinteresējas par lietām, kas iepriekš viņu saistījušas, rodas miega problēmas (bezmiegs vai pārāk liela miegainība), mainās ēšanas paradumi. Var rasties grūtības gan darbā, jo pasliktinās koncentrēšanās spēja, uzmanības noturība un atmiņa, gan arī attiecībās ar ģimeni un draugiem, jo cilvēks kļūst viegli aizkaitināms, vēlas distancēties no citiem.

Nenoslēdzies sevī – piezvani!

Vēlme izolēties no apkārtnējiem ir ne tikai depresijas blakne, bet arī viena no pazīmēm. Cilvēki vairs negrib socializēties, ko bieži pamato ar – negribu nevienu traucēt, mani tāpat nesapratīs, negribu, lai citi pamana, ka man nav labi. Šīs domas ne vienmēr atbilst reālajai situācijai, drīzāk ir tikai fantāzija. Tāpēc nevajag ļaut tām attīstīties un noticēt! Šādos gadījumos Inese klientiem jautā: “Ja tu zinātu, ka laba draudzene nezvana, jo negrib apgrūtināt, ko tu viņai teiktu?” Cilvēki parasti atbild, ka tas nemaz nebūtu apgrūtinājoši, viņi labprāt gribētu, lai draudzene piezvana. Tāpēc, ja gribi visu laiku būt vienaņā, neļauj sev noslēgties – piezvani vai sarunā tikšanos ar draugu, kolēģi, radnieku!

Konsultē
sertificēta klīniskā un
konsultatīvā
psiholoģe, kognitīvi
biheiviorālā
psihoterapeite,
psiholoģijas zinātnie
doktore
Inese Elsiņa.

Vairāk saules un kustību!

Garīgo veselību ietekmē arī mūsu fiziskā pašsajūta, tāpēc, ja esi nomākts, pievērs uzmanību ķermenim. Pastiprinātu nomāktību veicina D vitamīna trūkums, tāpēc ir vērts pārbaudīt tā līmeni organismā. Un ņem saules starus arī rudenī – pasēdi uz soliņa, pastaigājies svaigā gaisā, darbā apsēdies tuvāk logam. Depresijas simptomu mazināšanai ļoti palīdz visu veidu fiziskās aktivitātes, it īpaši ar ritmiskām kustībām – soļošana, nūjošana, skriešana. Paradoksālā kārtā depresijā tieši piecelties no dīvāna var šķist ļoti grūti; cilvēks jūtas nomākts, noguris un negrib kustēt ne no vietas. Tad jābūt uzmanīgiem, jo veidojas apburtais loks – jo vairāk cilvēks iesēžas, jo depresija aug augumā, un, jo tā kļūst izteiktāka, jo grūtāk sākt kustēties. Viens no palīdzības likumiem depresijā – dari pat tad, ja negribas! Izdomā sev mazu, bet interesantu izaicinājumu, kā dabūt sevi no ārā mājas, piemēram, izved pastaigā savu jauno rudens cepuri.

Kas traucē priekam?

Ja esi pamanījis, ka rudens depresija klauvē pie durvīm, padomā par to, kas tavā dzīvē notiek tāds, ar ko tu nespēj samierināties un pieņemt, par ko bažījies un raizējies, kas traucē priekam. Varbūt attiecības ar kādu cilvēku nav harmoniskas, varbūt nejūties labi darbā, skolā vai mājās? Meklē savus stresa iemeslus un noskaidro, ar ko saistīta trauksme (bažas, raizes), jo tieši tas var būt cēlonis depresīvam stāvoklim. Ja atradīsi, kādi ir lielākie spriedzes un neapmierinātības iemesli, jau varēsi sākt domāt, kā to risināt vai pieņemt. Taču, ja jūti, ka apgrūtināošas kļūst pat ikdienišķas lietas (no rīta piecelties, nomazgāties, doties uz darbu, nomazgāt traukus), nevilcinies un meklē atbalstu! Tā nav vājuma, bet gan drosmes pazīme. Tas ir mūsu pienākums – rūpēties par sevi. ●