**Сезонная депрессия... Как с ней бороться?**

Вы почти не найдете людей, которые с нетерпением ждут серых осенних дней, тоскливых зимнихночей. Большинство людей лучше себя чувствуют летом, когда солнечно и тепло. Мы больше времени проводим на улице, с удовольствием занимаемся спортом и меньшеедим. Но для некоторых людей переход лета в зиму - гораздо больше, чем легкое разочарование. Это, по меньшей мере, ночной кошмар.

Для этих людей изменение времени года характеризуется изменением поведения личности - отсчастливого и расслабленного состояния до депрессии и напряжения. По утрам требуется огромное усилие для того, чтобы встать с кровати, еда (особенносладости и мучные изделия) становится основным развлечением, депрессия постоянно нарастает и раздражение достигает пика. Когда они уже начинаютдумать, что жизнь не имеет смысла, наступает весна и жизнь становится прекрасной.

Еще десять лет назад люди, страдающие от этой сезонной смены настроений, не имели понятия отом, что происходит с ними. Но когда Норман И. Розенталь, автор книги "Сезонная работа мозга", установил связь между короткими зимнимиднями с долгими длинными ночами и перепадами настроения вплоть до депрессии, он и его коллеги начали изучение этого феномена и дали ему название сезоннаядепрессия.

Причины сезонной депрессии до конца не изучены. Основная идея заключается в том, чтонедостаток света ухудшает настроение, по этому вопросу существует несколько теорий. Одна из теорий заключается в нарушении "биологических часов".У больных минимальная температура выявляется в шесть часов утра, вместо трех часов (в норме). Поэтому им тяжело проснуться утром и легко бодрствовать срединочи. Когда этих больных лечат при помощи яркого света от 6.00 до 8.00, мы не только поднимаем им настроение, мы также передвигаем их температурный минимум на болеераннее время. Использование света по утрам создает фазу опережения.

Другая теория состоит в том, что увеличивается выделение гормона мелатонина, ответственногоза плохое настроение и уменьшение энергии. Известно, что спячка и репродуктивный цикл у животных регулируются выделением мелатонина. Мелатонинвыделяется только в темноте и очень чувствителен к свету. Во время длинных летних дней выделение мелатонина заметно снижено, потому что ночи короче. Но вовремя длинных зимних ночей, выделение мелатонина усиливается.

Мелатонин человека также чувствителен к свету, но требуется гораздо больше света, чем дляживотных, чтобы остановить его выделение. Под воздействием мелатонина у здорового человека снижается температура и появляется головокружение. Поэтому одной изосновных идей о зимней депрессии является то, что люди с этим заболеванием, выделяют много мелатонина в зимнее время и очень мало в летнее. Исходя из этойтеории, световая терапия должна быть эффективной, потому что она тормозит производство мелатонина.

Обе теории требуют доказательств. И сезонная депрессия может поражать организм в разнойстепени. Одно исследование показало, что 75% больных искали лечение от своей депрессии. Другие не чувствуют глубокой депрессии, но у них просто так малоэнергии, что они не могут выполнять работу в полном объеме.

Лечение большинства людей с сезонной депрессией занимает 2-3 солнечных дня для полногоизменения симптомов. И, следовательно, первым доказательством болезни будет заметное улучшение при путешествии в сторону экватора. Очевидно, что не однагруппа людей не застрахована от этого заболевания. Мы видим ее у мужчин и женщин всех возрастов и рас во всех частях страны. Но, кажется, что болезньчаще проявляется у женщин, чем у мужчин, и особенно у тех женщин, которые находятся в детородном возрасте.

Так что же можно сделать с сезонной депрессией, кроме того, чтобы провести отпуск натепломкурорте во время зимних месяцев? По словам экспертов, следующие советы могут помочь вам:

Наслаждайтесь утренним светом.   
Получайте как можно больше дневного света в период между 6:00 и 8:00 утра. Этои ранний подъем, и утренние прогулки. Или вы можете посидеть возле большого окна. Люди, которые работают дома или дорога на работу у них занимает немноговремени, получают очень мало или совсем не получают света в утренние часы. И большинство людей не знают о том, что свет дома или яркий свет в офисесоставляют только одну десятую интенсивности естественного света, даже в пасмурный день.

Ешьте пищу, содержащую аминокислоту триптофан.   
Желание потреблять углеводы распространено среди этих людей, и оно связано суменьшением количества мозгового серотонина. Триптофан способствует образованию серотонина, который может улучшить ваше состояние. Однако нет научногоподтверждения, что диета эта действительно помогает. К пище, содержащей триптофан, относятся индейка, молоко и яичные белки.

Избегайте самолечения алкоголем или кофеином.  
Использование этих веществ является распространенным способом для борьбы людейс сезонными депрессиями. Но в то время, как кофеин может принести вам временный подъем настроения, он также может вызвать беспокойство, напряжение в мышцах ижелудочно-кишечные проблемы. Алкоголь, с одной стороны, являясь антидепрессантом, может в дальнейшем привести к углублению депрессии.

Регулярно выполняйте физические упражнения.   
Все эксперты признают, что не проводились специальные исследования по влияниюфизических упражнений на сезонную депрессию, но такие упражнения точно никогда не повредят. Упражнения полезны, хотя бы потому, что, благодаря им, вы выходитена улицу рано утром. Выполнение упражнений также приносит вам чувство стабильности. Когда у людей развивается депрессия, они все хуже справляются сосвоими делами, и наступает момент, когда им легчесовсем ничего не делать. Физические упражнения могут стать профилактикой этого заболевания. Тем неменее, есть люди, которые молятся на физические упражнения весной и летом, но не могут выполнять свою программу зимой, потому что у них совершенно нет сил.

Обедайте на воздухе.   
Если вы не можете выходить на улицу утром, то, по крайней мере, старайтесьвыходить на улицу в свой обеденный перерыв. В то время, как было доказано, что утренний свет оказывает самое благоприятное воздействие на уменьшение симптомовсезонной депрессии, любой естественный свет лучше, чем совсем ничего. Естественный свет даже в пасмурный день может помочь вам.

Придерживайтесь определенного графика.   
Это поможет вам сбалансировать биологические часы. Особенно важно ложитьсяспать и вставать утром в одно и тоже время.

Наслаждайтесь солнцем.  
Некоторые люди живут в домах, расположенных так, что в них темно в любое время,поэтому постарайтесь не закрывать окна шторами и жалюзи в течение дня. Некоторые люди признаются в том, что переход из комнаты, направленной на север,в комнату, направленную на восток, имеет огромное влияние на настроение, давая возможность наслаждаться утренним светом.

Если это возможно, то постарайтесь переехать в более солнечное место. Жаль, что этосредство в нашей стране самое нереальное для использования. Но, все-таки, если вдруг решите переехать...

Депрессия летом  
В то время как зимняя депрессия является наиболее распространенным типомсезонных депрессий, некоторые люди страдают от прямо противоположной проблемы; у них появляется депрессия во время теплых летних месяцев. Эти люди начинаютчувствовать депрессию, которая начинается в период с марта по июнь, и заканчивается в период с августа по октябрь. Симптомы такие же, как и призимнем варианте сезонной депрессии.

Кажется, что у этих людей теплая погода, а не свет, вызываетизменение настроения. Врачиутверждают, как и в случае с зимними пациентами, у различных "летних" пациентов наблюдается взаимоотношение между широтой, климатом и тяжестьюзаболевания. Улучшение в заболевании наблюдается, когда пациенты едут летом в отпуск на север, когда купаются в холодных озерах летом, и когда они находятсяв помещении с кондиционером во время летних месяцев