



Кога започва емоционалното / сезонно разстройство/?

Емоционалното сезонно разстройство започва в началото на есенна и продължава до началото на зимата. То прилича на проблеми в химичния баланс на мозъка.

Причини за емоционалното сезонно разстройство

Причината е в късите дни и типичното мрачно небе, пропускащо малко светлина.

Ярката светлина действа на химичния дисбаланс на мозъка, подобно на атидепресант. Фактът, че са изложени на по-слаба светлина през зимата, много хора стават депресивни. В депресия изпадат само онези, които са чувствителни към това разстройство.

В САЩ около 20 процентът са засегнатите от това разстройство. Съществува възможност за генетична предразположеност към него.

При него се наблюдава и тенденция за честа употреба на сладки храни. Социалните връзки и работоспособността при хората, изпитващи това състояние се затрудняват и качеството на живот определено се понижава през есенно-зимния период.

Симптоми на сезонното емоционално разстройство

Слабост, депресия, загуба на интерес към обичайните всекидневни дейност, виене на свят това са част то симптомите при емоционалното сезонно разстройство. Симптомите при сезонното разстройство наподобяват мононуклеаза и хипогликемия. И от съществено важно значение е да се постави точна диагноза, за да могат да се разграничават състоянията.

Лечение на емоционалното сезонно разстройство

Сезонното разстройство може да се третира с много леки антидепресанти, както и с психотерапия. Последното изобретение е лента, която се поставя на главата, така че да предава определена светлина върху ретината.

Друго традиционно лечение е с излъчваща кутия, която въздейства между 15 и 45 минути.

Лентата работи, без да се откъсват от ежедневната си дейност.

Други видове сезонни разстройства

Съществува и лятно разстройство, но то е по-рядко срещано и вероятно се дължи на високата влажност и високите температури.

При него са характерни загуба на апетит, сваляне на тегло и безсъние. Съществува и трети тип разстройство, което засяга някои хора през цялата година. Това се отнася до онези, които работят повече в затворени помещения и където притокът на естествена светлина е много слаб.