

SAD - ZIMNÁ DEPRESIA

Čo je SAD?

Medvede ukladajúce sa k zimnému spánku alebo dve osoby v jednom tele - tak si pripadajú ľudia, ktorí trpia sezónnou afektívnou poruchou čiže SAD, často tiež prezývanou "zimná depresia". Kým na jar a v lete sú výkonní, plní energie, spoločenský, komunikatívni a aktívni, v chladnej polovici roka trpia extrémnou únavou, ospalosťou či poruchami nálad, zhoršuje sa im pamäť, sústredenie aj pracovná výkonnosť, strácajú záujem o sex a akékoľvek kontakty s druhými ľuďmi.

Aj mierna forma ochorenia, tzv. winter blues, dokáže ľuďom výrazne komplikovať život, a plne rozvinutá SAD potom takmer znemožňuje normálne fungovanie – pacienti nezriedka prichádzajú o zamestnanie, pretože na jeseň a v zime prestávajú byť schopní plniť aj jednoduché úlohy, rozpadajú sa im partnerské vzťahy, nezvládajú starať sa o deti i o domácnosť ...

Ako SAD vzniká?

Príčinou vzniku SAD-u je nedostatok prirodzeného svetla v jesenných mesiacoch, ktorý spôsobuje poruchy v tvorbe melatonínu, serotonínu a ďalších dôležitých látok. A práve z tohto faktu vychádza aj najúčinnšia liečba, tzv. svetelná terapia. Spočíva v každodennom pôsobení jasného plno-spektrálneho svetla, je veľmi účinná (viac ako 80%) a navyše úplne bez negatívnych vedľajších účinkov.

Prečo vlastne chorí na SAD na jeseň a v zime trpia neskutočnou únavou a ospalosťou a majú pocit, ako by niekto



vypol všetky ich systémy a oni zaspali zimným spánkom? Kľúčovú rolu v tomto procese hrá svetlo, ktoré ovplyvňuje produkciu hormónu melatonínu.

Svetlo nám umožňuje nielen vidieť, ale zároveň reguluje aj naše vnútorné biologické hodiny. V prvom rade riadi biologický rytmus v priebehu roka, vďaka čomu napríklad zvieratá môžu včas vymeniť srst pred nástupom zimy alebo sa začať rozmnožovať tak, aby sa ich mláďatá narodili do obdobia najvhodnejšieho pre prežitie. Svetlo však ovplyvňuje aj naše vnútorné hodiny v priebehu dňa.

Obidva typy biologických rytmov pritom riadi jeden hormón. Volá sa melatonín a, je vylučovaný epifýzou (šuškovitou žľazou), čiže malým orgánom, ktorý sa nachádza za čelom, hlboko medzi mozgovými hemisférami.

Tajomstvo spánkového hormónu

Melatonín je pre svoje účinky prezývaný spánkový hormón. Začína sa totiž tvoriť v okamžiku, kedy sa v našom okolí začne znižovať intenzita svetla a jeho úlohou je umožniť nám zaspieť hlbokým, regenerujúcim spánkom (má totiž tlmivý vplyv na väčšinu procesov v organizme). Keď začína svitať, slnečné svetlo prenikne do očí, čo je pre epifýzu signál, aby produkciu melatonínu ukončila. Všetky systémy v tele vďaka tomu začnú fungovať naplno, a my sme opäť aktívni a svieži.

Pokiaľ ľudia nie sú po večeroch vystavení umelému svetlu a musia sa spoľahnúť na prirodzené striedanie svetla a tmy, vylučuje ich epifýza v zime viac melatonínu ako v lete. Vynález žiarovky však tento rozdiel do značnej

