

S L N K O - S U N -

miery zotrel, takže väčšina ľudí je v zime schopná fungovať prakticky rovnako ako v lete. Výskumy Thomasa Wehra a Raymonda W. Lama avšak ukázali, že pacienti so SAD majú v zime predĺženú sekréciu melatonínu bez ohľadu na to, ako dlho sú vystavení umelému osvetleniu – ako by ich mozog svetlo proste „nevidel“. V porovnaní so zdravými osobami je tak ich hladina melatonínu po celý deň vyššia a oni sa tak nachádzajú v neustálom „útlme“. Melatónin navyše ovplyvňuje aj hypofýzu, riadiaci orgán celej hormonálnej sústavy a hypotalamus, ktorý rovnako zodpovedá za celý rad základných dejov v tele. Vďaka nedostatku prirodzeného svetla v chladných mesiacoch roka sú tak u nemocných ovplyvnené takmer všetky biochemické deje v organizme.

Môže za to serotonín?

Existuje však aj ďalšia, tzv. serotonínová teória vzniku SAD. Vychádza zo skutočnosti, že u pacientov so SAD je narušená aj tvorba serotonínu, ktorý patrí medzi najdôležitejšie neurotransmitéry, teda látky umožňujúce prenos vzruchov medzi jednotlivými nervovými bunkami. Totiž aj produkcia serotonínu je závislá od intenzity slnečného svitu: ráno je vyššia ako večer a v zime nižšia ako v lete. Osoby so SAD však v

- S O N N E -

zime trpia extrémnym nedostatkom serotonínu, čo spôsobuje mnoho problémov, z nich mnohé zodpovedajú príznakom SAD. Ide najmä o depresiu, únavu, letargiu, problémy s pamäťou a sústredením, spánkové poruchy, ale i zvýšená chuť do jedla, najmä na sladké. Potraviny bohaté na cukry totiž zvyšujú produkciu serotonínu v mozgu. Ukazuje sa tiež, že najčastejšie používaná liečba SAD, tzv. svetelná terapia, zvyšuje u ne-

- S O L

potrebné dodržiavať niektoré dôležité zásady. Svetelnú terapiu treba na jeseň a v zime vykonávať denne (na jar a v lete nie je vzhľadom k dostatočnej intenzite svetla potrebná). Ak jeden deň vysadíte, väčšinou sa nič nesta-



mocných nielen hladinu melatonínu, ale i serotonínu.

Zásady svetelnej terapie Svetelná terapia je pri SAD metódou prvej voľby. Zaberá totiž u viac ako 80% pacientov a má len úplné minimum vedľajších účinkov. Aby však bola dostatočne efektívna, je

ne, pri dlhšej pauze však môžu príznaky ľahko znovu prepuknúť v plnej intenzite a následne môže trvať až niekoľko týždňov, než znovu ustúpi. Aj keď sa vám teda zdá, že už je vám dobre a liečbu nepotrebujete, napriek tomu v nej zotrvať.