

Psychologia zimy. Jak zapobiec depresji sezonowej?

Opracował: Łukasz Rogalski, filmoznawca specjalizujący się w kulturach filmowych, dziennikarz zajmujący się krytyką filmową, absolwent Uniwersytetu im. A. Mickiewicza w Poznaniu oraz Uniwersytetu SWPS w Poznaniu. Interesuje się psychologią i filozofią

Jest coraz chłodniej, wciąż szybko robi się ciemno, słońce widzimy rzadko... Zima potrafi być dla nas naprawdę trudnym okresem. Dlaczego warunki pogodowe mają tak ogromny wpływ na nasze samopoczucie? Jak zatrzymać na dłużej dobry nastrój i odzyskać motywację działania?

Spędzanie większości dnia w budynku staje się jeszcze trudniejsze niż zwykle. Oświetlone zimnym światłem pomieszczenia powoli zaczynają „wysysać” z nas całą energię i chęć do pracy. Z powodu natłoku obowiązków i stresu w takich okolicznościach uginają się nawet najwięksi optymiści. Jednak by stawić czemuś czoła, należy poznać sterujący tym mechanizm.

Zimowe smutki

Nie bez powodu mówimy, że szczęśliwi ludzie „promienieją”, a z ust zakochanych padają często zapewnienia: „Jesteś moim słońcem”. W kulturze i sztuce pozytywne skutki oddziaływania centralnej gwiazdy układu słonecznego na ludzkie organizmy zostały zauważone bardzo wcześnie. Metafory snu zimowego czy wiosennego przebudzenia mają również motywację psychologiczną. I choć na gruncie psychologii wpływ zmienności pór roku na kondycję człowieka jest cały czas zgłębianym zagadnieniem, to już dzisiaj mamy dostęp do pewnych badań na ten temat.

Norman E. Rosenthal postanowił pochylić się nad zjawiskiem obniżenia nastroju związanego z porą zimową. W swojej książce *Zimowe smutki* dokładnie opisuje przebieg badań nad **chorobą afektywną sezonową**, która oznacza dla cierpiącego na nią pacjenta zmniejszenie życiowej aktywności, zmiany wzorców łaknienia, snu i popędu płciowego, trudności z logicznym myśleniem i koncentracją, a także zaburzenia nastroju, powiązane z coraz krótszą ekspozycją na światło w cyklu dnia i nocy.

Pewien procent ludzi zapada na depresję w związku ze zmieniającymi się porami roku i brakiem dostatecznego kontaktu z promieniami słonecznymi (wyniki badań wskazują najczęściej na rozpowszechnienie tego zaburzenia w populacji ogólnej na poziomie 2–4 proc.). Potwierdzeniem były już pierwsze badania przeprowadzone na osobach chcących uporać się z nawracającym schorzeniem. Niektórzy zdążyli się nawet przyzwyczaić do doświadczanej przez nich sinusoidalnej uczucia i zmagają się z symptomami od kilkunastu lat.

**Aby czytać dalej, potrzebujesz pełnego dostępu.
Przeglądaj wszystkie materiały w ramach abonamentu lub prenumeraty.**

Korzyści:

- nielimitowany dostęp do treści,
- aktualizacje materiałów w niezbędnikach, nawet do 2 razy w tygodniu,
- e-czasopisma w nowej, wygodnej formie,
- dodatkowe materiały i wzory dokumentów do pobrania,
- dostęp do porad cenionych ekspertów i praktyków,
- zniżki na kolejne produkty, szkolenia i webinary

i znacznie więcej...

**Zamów na: www.oficynamm.pl
lub skontaktuj się z nami: 800 702 902, bok@oficynamm.pl**