21 lutego 2023

Dzień Walki z Depresją

natu.care

23 lutego – Dzień Walki z Depresją

23 lutego, Dzień Walki z Depresją, to dzień, w którym zwracamy szczególną uwagę na problem zdrowia psychicznego. Celem tego święta jest podniesienie świadomości i zrozumienia problemu depresji, który dotyka ponad 300 milionów ludzi na całym świecie.

SAD – czym jest choroba afektywna sezonowa?

Sezonowe Zaburzenie Afektywne, określane też jako Choroba Afektywna Sezonowa (SAD), to typ depresji, który występuje co roku w określonym czasie, często jesienią lub zimą. Objawy SAD to m.in.:

- uczucie przygnębienia przez większość dnia
- brak zainteresowania działaniami, które wcześniej sprawiały nam radość
- obniżona energia, trudności z koncentracją
- zmiany w apetycie i rytmie snu
- poczucie beznadziejności.

SAD jest uważane za wynik interakcji kilku czynników, takich jak miała ilość światła słonecznego, zakłócenie naturalnego rytmu organizmu i brak równowagi chemicznej w mózgu.Więcej informacji na temat dbania o zdrowie psychiczne w trudniejszych chwilach znajdziecie w artykule „Jak dbać o zdrowie psychiczne w okresie obniżonego nastroju”.

12 sprawdzonych sposobów na poprawę obniżonego nastroju (rady psychologa)

Zespół Natu.Care wraz z psycholog Jagodą Turowską przedstawia 12 sprawdzonych i popartych badaniami naukowymi sposobów na poprawę nastroju! Zaczynając od dziś, zadbajcie o swoje zdrowie psychiczne:

1. Znajdźcie czas tylko dla siebie
2. Zadbajcie o dobry sen
3. Spróbujcie technik relaksacyjnych
4. Bądźcie aktywni fizycznie
5. Spróbujcie diety poprawiającej nastrój
6. Ograniczcie używki

7. Słuchajcie swoich potrzeb i rozważcie suplementację
8. Zwracajcie uwagę na swoje emocje i nazywajcie je
9. Robicie coś miłego dla innych
10. Ograniczajcie media społecznościowe i ilość otrzymywanych informacji
11. Okazujcie wdzięczność
12. Spędzajcie czas z bliskimi

A co jeśli sami czujemy się dobrze, ale zauważamy niepokojące objawy u bliskiej nam osoby?

Jeśli chcemy pomóc komuś, kto doświadcza obniżonego nastroju, ważne jest, aby nie oceniać tej osoby, ale po prostu wysłuchać jej i zaakceptować jej emocje. Możemy również okazać naszą obecność i pomóc w praktyczny sposób, taki jak zrobienie zakupów czy pomoc w codziennych obowiązkach. Pamiętajmy, że nie musimy być specjalistami, aby okazać wsparcie bliskim w trudnych chwilach!