

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Chandra się zdarza, ale można jej zaradzić

Pogoda ma znaczenie, ale ona nie decyduje o tym, czy jesteśmy podatni na depresję, wpływa na to szereg innych czynników biologicznych i środowiskowych. Jeśli mamy skłonności do zamartwiania się warto nad tym popracować i zwiększyć komfort życia - uważa Anna Augustyniak, psycholożka, psychoterapeutka CBT w Centrum Terapii Dialog i Szpitalu Bielańskim w Warszawie.

Zdarza się, że gdy czujemy przygnębienie zastanawiamy się czy to przypadkiem nie jest depresja. Jak to odróżnić?

Przede wszystkim warto zdawać sobie sprawę z tego, że każdy z nas może czasem czuć się przygnębiony i to normalne, że odczuwamy smutek w wyniku różnych sytuacji, które nam się zdarzają. Sam stan pogorszenia nastroju czy chandry nie od razu oznacza, że wpadamy w depresję. Kiedy jednak ten stan się przedłuża - jeśli chodzi o kryteria diagnostyczne mówimy o czasie ok. 2 tygodni - a oprócz przygnębienia, smutku zauważamy zaburzenia w cyklu snu i czuwania: trudności z zasypianiem, wcześniejsze wybudzenia, nadmierną senność, a także brak energii, motywacji, utratę apetytu, kłopoty z pamięcią i koncentracją uwagi, - to już wykracza poza „zwykłe” przygnębienie. Niepokojące jest też, gdy odczuwamy smutek bez jakiegokolwiek konkretnego powodu, nie czerpiemy radości z rzeczy, które kiedyś nas cieszyły. Zazwyczaj nawet gdy nie mamy nastroju, ale umówimy się z przyjaciółką na jakieś wyjście to w trakcie spotkania czujemy się lepiej, na chwilę zapominamy o problemach, cieszymy z tego spotkania. Osoba, która jest w depresji odczuwa niemoc cieszenia się: nie odczuwa przyjemności, nie umie znaleźć powodów do radości, nic nie poprawia jej nastroju. Pocieszenie nie jest możliwe. Czuje bezradność, bezsilność, nadmierne poczucie winy. Zwykłe przygnębienie nie wpływa na codzienne funkcjonowanie, depresja już tak.

Czasem mówimy: „mam dziś depresję”, choć wiadomo, że nie chodzi o chorobę, lecz kiepskie samopoczucie. Czy takie nadużywanie tego sformułowania nie wpływa na postrzeganie tej choroby?

Faktycznie nie zawsze właściwie używamy tego słowa. Czasem to tylko „gra słów”, ale czasem mylimy gorszy dzień z poważną chorobą na skutek braku edukacji czy nieświadomości emocjonalnej. Przecież czasem możemy czuć się przytłoczeni, bezradni i to jest w porządku, nie od razu musi to oznaczać, że mamy depresję. Z drugiej strony są osoby, które rzeczywiście nie mają świadomości tego, że to już stan depresyjny i powinny sięgnąć po pomoc. Ważna jest więc edukacja, korzystanie z konsultacji ze specjalistami. Teraz ta wiedza jest szeroko dostępna, coraz więcej treści jest zarówno w szkołach, jak i w mediach. Moi pacjenci przyznają, że często to znajomi namówili ich na wizytę. Zdrowie psychiczne przestaje być już tematem tabu, szczególnie w większych miastach - ludzie ze sobą o tym rozmawiają i nawzajem się uświadamiają.

Jaki wpływ na nasz nastrój mają cechy charakteru? Czy pesymiści częściej bywają przygnębieni?

Rola czynników biologicznych jest ogromna. Mówimy o temperamencie, czyli wrodzonych cechach, które wpływają na nasz sposób reagowania w różnych sytuacjach.

Np. badania wskazują, że ekstrawersja jest bardziej związana z przeżywaniem pozytywnych emocji. Takie osoby są bardziej towarzyskie, radosne, otwarte, bardziej skłonne do tego, żeby dzielić się emocjami z innymi. Osoby, które są bardziej lękowe czy neurotyczne, będą mieć większą podatność na doświadczenie nieprzyjemnych emocji i ich rozpamiętywanie. W psychologii mówimy o ruminowaniu, czyli nadmiernym przeżywaniu, ciągłym analizowaniem sytuacji, powracaniem do niej, odtwarzaniem jej w głowie. W trakcie takiej analizy uwalnia się kortyzol - hormon stresu, który pogłębia smutek.

Można nad tym popracować, gdy zauważamy się u siebie takie skłonności?

Jak najbardziej! O ile temperament to zespół wrodzonych cech osobowości, które mają podłoże

genetyczne i zależą od właściwości systemu nerwowego, to już charakter czy osobowość zależy od naszego wychowania, uczenia się, doświadczenia życiowego, pracy nad sobą, od otoczenia, w którym żyjemy. Możemy nad nim popracować.

No dobrze, to co robić jeśli mamy skłonności do zamartwiania się?

Można wypracować adaptacyjne strategie radzenia sobie. Każdy wyposażony jest w jakiś swój repertuar: jednym pomaga sport, aktywność na świeżym powietrzu, innym, pasja, zainteresowania, przyjaciele. Jeśli to nie wystarcza, kiedy widzimy, że coś co kiedyś działało, przestaje działać lub, że nasze sposoby reagowania podtrzymują problem, to warto zgłosić się do specjalisty, nawet na jednorazową konsultację, żeby rozegrać temat, upewnić się czy nie powinniśmy nad tym popracować.

A jeśli zauważamy u swojego dorastającego dziecka skłonności do negowania wszystkiego, wznawanie zasady, że szklanka zawsze jest do połowy pusta?

Czasami takie podejście nasila się w wieku nastoletnim warto więc poobserwować, czy to po prostu nie jest związane z dojrzewaniem. Ale jeżeli widzimy, że nasze dziecko zaczyna za bardzo zmierzać w tym kierunku, warto się temu przyjrzeć i pokierować nim nieco, aby nie wyrósł życiowego pesymistę.

Jak to zrobić?

Przede wszystkim dać mu dobry przykład. Czynniki biologiczne, transmisja genów ma znaczenie - jeżeli któryś z rodziców ma takie tendencje, to dziecko może je po nich dziedziczyć. Ale modelowanie zachowań też ma znacznie, więc warto przyjrzeć się sobie: jak my reagujemy na różne codzienne sytuacje. Dzieci nas obserwują i chłoną nasze sposoby reagowania i odczuwania - jeżeli dla nas szklanka jest zawsze do połowy pusta, to dziecko z dużym prawdopodobieństwem będzie reagować podobnie. Znaczenie ma też psychoedukacja emocjonalna, a więc rozmawianie o emocjach, pytanie jak się czuje, co jest źródłem jego odczuć. A jeżeli rzeczywiście obserwujemy coś niepokojącego, widzimy, że dziecko się zmieniło, że staje się coraz bardziej wycofane, przejawia zachowania, które nas niepokoją, pojawiają się używki albo zauważamy samookaleczenia - to może oznaczać, że dzieje się coś poważnego. Kłopoty rówieśnicze czy trudności w szkole to również sygnał, którego nie wolno nam zaniedbać. Pamiętajmy, że gdy mamy jakiegokolwiek wątpliwości zawsze możemy skorzystać nawet z jednorazowej konsultacji z psychologiem, żeby się poradzić czy to jest sprawa, która wymaga dalszych oddziaływań terapii czy to jest reakcja na bieżącą trudność.

Jaki wpływ na nasze samopoczucie ma miejsce zamieszkania, np. to, że przez wiele miesięcy jest pochmurno?

Jeżeli chodzi o pogodę faktycznie ma ona wpływ na nasze samopoczucie. Podczas ekspozycji na światło wydziela się serotonina, czyli hormon odpowiedzialny za nasz nastrój. Rzeczywiście więc Kiedy dni są długie i świeci słońce, przez większość dnia jest jasno, to najczęściej mamy lepsze samopoczucie, większą ochotę, by wychodzić na zewnątrz, spotykać się z ludźmi. I to na pewno jest ważne, ale nie najważniejsze - sama pogoda nie zdecyduje o tym, czy jesteśmy podatni na depresję, ponieważ wpływa na to też szereg czynników biologicznych. W badaniach też nie widać takiej ścisłej zależności - gdy spojrzymy na statystyki zachorowań na depresję w Europie, to państwa w których większość dni w roku jest słoneczna pogoda, jak Portugalia czy Grecja, są w czołówce zachorowań na depresję.

Ale jednak wspomniała pani o znaczeniu światła, czy zatem możemy poprawiać sobie samopoczucie, na przykład rozświetlając światło w mieszkaniu czy zapalając świece?

Warto próbować, bo to są małe czynności, które mogą mieć znaczenie. Świetnym przykładem są Duńczycy, którzy przecież przez większość dni roku mają kiepską pogodę, a uważani są za najszczęśliwszych narodów świata. W ich kontekście mówimy o hygge - uczuciu niespiesznej radości z danej chwili, koniecznie w blasku świec. W Danii zużywa się najwięcej świec na mieszkańca w Europie - świecie palą się tam wszędzie i w dużych ilościach. Ale i u nas cieszą się one coraz większym zainteresowaniem i mamy ich bardzo duży wybór. Na rynku dostępne są też świece zapachowe, można więc zafundować sobie aromaterapię. I na takie właśnie małe rzeczy, które pomogą nam poprawić samopoczucie, warto zwracać uwagę.

Dodałabym jednak do tego także przebywanie na świeżym powietrzu. Nawet jeżeli dni są krótkie, to mają okienka pogodowe, kiedy można wyjść na spacer w ciągu dnia, z psem czy samemu. Chodzi o to, by nie siedzieć w ciemnicy cały dzień, zadbać o dostęp do naturalnego światła. Przyroda zimą potrafi być piękna, zalecałabym więc każdemu choć krótki zimowy wyjazd w góry czy inne miejsce, gdzie możliwy jest kontakt z przyrodą, bo to pozwoli nam odpocząć od codziennych obowiązków i wyciszyć umysł. A jeśli nie możemy sobie na to pozwolić, to wybierzmy się chociaż na dłuższy spacer do lasu w weekend. A więc ekspozycja na przyrodę, aktywność fizyczna i drobne przyjemności.

Czy pora dnia ma znaczenie? Niektórzy rano wstają źli, a potem jakoś się rozkręcają.

Jeśli chodzi o klasyczną depresję faktycznie rano jest najgorzej. Kiedy człowiek się budzi każda czynność sprawia trudność i coś co większość ludzi robi z automatu, jak mycie zębów, szykowanie się, wychodzenie z domu - dla osoby, która doświadcza depresji może być trudna, kosztuje ją dużo energii.

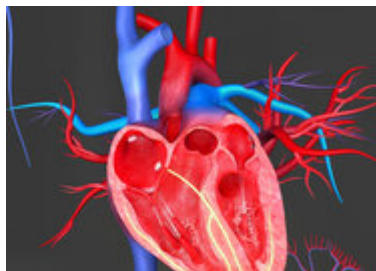
Czasem to trudne i bez depresji, szczególnie zimą. A taki kiepski poranek potrafi źle nastroić na cały dzień...

Dlatego proponuję zadbać o to, aby się wysypiać. Często pracuję z pacjentami nad nawykami dotyczącymi higieny snu. Jeżeli zrobimy sobie dobrą bazę: śpimy minimum 7 godzin dobrym snem, w pomieszczeniu które jest przewietrzane, miłe, ma warunki do wypoczynku - to jest to dobra baza, aby dobrze zacząć dzień. Wstać w lepszym nastroju. Warto też sprawiać sobie małe przyjemności, np. zaparzyć sobie dobrą kawę, znaleźć chwilę, żeby spokojnie zjeść śniadanie, przygotować sobie coś do jedzenia w ciągu dnia. Może wprowadzić jakieś rytuały? Np. spędzić chwilę z dziećmi, albo wybrać się na spokojny spacer z psem. Warto popracować nad zmianą nastawienia: bo niby dlaczego z góry przesądzamy, że to ma być zły dzień? Nawet jeśli wiemy, że grafik będzie napięty, to jednak najczęściej nie każdy dzień taki jest. A może przytrafi nam się coś przyjemnego, rozwiążemy problem albo pchniemy sprawy do przodu? Pomyślmy też o tym, że adrenalina sprawia, że jesteśmy bardziej zmobilizowani i to wcale nie musi oznaczać od razu, że będzie źle. Są badania, z których wynika, że mamy tendencję do tego, aby pamiętać najbardziej intensywny moment w ciągu dnia - gdy przeżyjemy jakąś nieprzyjemną emocję to ona zostaje z nami na dłużej, ją najbardziej zapamiętujemy, bagatelizując całą resztę, nawet jeśli zdarzyły się miłe rzeczy. I gdy ktoś pyta nas jak minął nam dzień często mówimy: miałem zły dzień. A może wcale nie cały dzień, tylko te 10 minut? Warto więc popracować nad naszym mentalnym nastawieniem, nad sposobem myślenia.

Jeśli jednak od jakiegoś czasu każdego dnia budzimy się z poczuciem zniechęcenia, to może to jest szerszy problem? Może mamy jakieś trudności w życiu, z którymi nie dajemy sobie rady? Może nie lubimy swojej pracy? Warto wtedy przeanalizować o co chodzi i zastanowić się czy może nie powinniśmy czegoś zmienić w swoim życiu, albo zasięgnąć rady specjalisty.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/32391.html>



14-02-2025

Złamane i szczęśliwe serca - również w medycynie

Takotsubo, czyli zespół złamanego lub szczęśliwego serca.



14-02-2025

Chandra się zdarza, ale można jej zaradzić

Jeśli mamy skłonności do zamartwiania się warto nad tym popracować.



14-02-2025

Ruszył Serwis Naukowy Uniwersytetu Warszawskiego

Serwis jest prowadzony przez Centrum Współpracy i Dialogu UW.



14-02-2025

Satelita skonstruowany przez studentów AGH we wtorek zostanie...

We wtorek zostanie wyniesiony na orbitę



14-02-2025

W sztucznej inteligencji dzieje się rewolucja

DeepSeek oznacza przełom w łatwym dostępie do sztucznej inteligencji.



14-02-2025

Bierne palenie zmienia DNA dzieci

Naukowcy wymieniają np. większe ryzyko chorób oddechowych.



14-02-2025

Ćwiczenia w dzieciństwie chronią przed niktynizmem

Wczesne palenie zdecydowanie zwiększa ryzyko późniejszych problemów.



14-02-2025

Leki na cukrzycę mogą chronić chorych na POChP

Informuje pismo „JAMA Internal Medicine”.

Informacje dnia: [Złamane i szczęśliwe serca - również w medycynie Chandra się zdarza, ale można jej zaradzić](#) [Ruszył Serwis Naukowy Uniwersytetu Warszawskiego Satelita](#) [skonstruowany przez studentów AGH we wtorek zostanie wyniesiony na orbitę](#) [W sztucznej inteligencji dzieje się rewolucja](#) [Bierne palenie zmienia DNA dzieci](#) [Złamane i szczęśliwe serca - również w medycynie Chandra się zdarza, ale można jej zaradzić](#) [Ruszył Serwis Naukowy Uniwersytetu Warszawskiego Satelita](#) [skonstruowany przez studentów AGH we wtorek zostanie wyniesiony na orbitę](#) [W sztucznej inteligencji dzieje się rewolucja](#) [Bierne palenie zmienia DNA dzieci](#) [Złamane i szczęśliwe serca - również w medycynie Chandra się zdarza, ale można jej zaradzić](#) [Ruszył Serwis Naukowy Uniwersytetu Warszawskiego Satelita](#) [skonstruowany przez studentów AGH we wtorek zostanie wyniesiony na orbitę](#) [W sztucznej inteligencji dzieje się rewolucja](#) [Bierne palenie zmienia DNA dzieci](#)

Partnerzy