

[Akceptuje](#)

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](#)

Sezonowa depresja czyli jesień w emocjach

Czy istnieje coś takiego jak depresja jesienna? Zgodnie z międzynarodową klasyfikacją chorób - nie. Ale są osoby, które, najczęściej z końcem lata i wakacji, przy gorszej pogodzie i krótszych dniach, doświadczają zaburzeń depresyjnych. Jeśli to nawracający problem, warto się skonsultować ze specjalistą.

Utrzymujący się w określonej porze roku obniżony nastrój, mało energii do życia, zaburzenia snu, apetytu, utrata zainteresowań, kłopoty z koncentracją, poczucie winy i niskie poczucie własnej wartości, a nawet myśli samobójcze - w taki sposób może objawiać się SAD czyli seasonal affective disorder (ang. choroba afektywna sezonowa). Zaburzenie to wyróżniło Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne jako depresję z przebiegiem sezonowym lub też - o ile po spadku nastroju samoistnie następuje jego znacząca poprawa - chorobę dwubiegunową z przebiegiem sezonowym. Zdaniem Amerykanów, SAD pojawia się jesienią lub zimą, rzadziej na wiosnę.

- Sezonowe zaburzenia nastroju to opisany już w latach 80-tych, szczególny typ przebiegu zaburzeń depresyjnych nawracających (Rosenthal i Lewy, 1982). Charakteryzuje się on występowaniem epizodów depresyjnych głównie jesienią i zimą. U części osób jest to przełom zimy i wiosny. Część autorów uważa, że to szczególny typ przebiegu choroby afektywnej dwubiegunowej. W tym wariantcie po depresji zimowej obserwuje się wiosenną hipomanię. U wielu osób epizody chorobowe występują również w innych porach roku. Rozpowszechnienie jest trudne do oszacowania, wiadomo jednak, że w obszarach o dużym niedoborze światła słonecznego zimą, **problem może dotyczyć jednej na 10 osób** - wyjaśnia dr n.med. Marlena Sokół-Szawłowska, Kierownik Psychiatrycznej Poradni Przyklinicznej w Instytucie Psychiatrii i Neurologii, która od wielu lat specjalizuje się w leczeniu zaburzeń afektywnych. Jako polski koordynator współpracuje z Europejskim Sojuszem Przeciw Depresji (EAAD).

W międzynarodowej klasyfikacji zaburzeń psychicznych depresji sezonowej jednak nie ma. Wciąż trwa dyskusja naukowców, czy należałoby taką jednostkę chorobową wyróżnić.

Niektórzy twierdzą bowiem, że depresji sezonowej jednak nie ma. Na przykład w telefonicznym badaniu z udziałem 34 tys. osób w wieku od 18 do 99 lat, naukowcy z Auburn University w Montgomery nie znaleźli związku między objawami depresji a porą roku. Ich zdaniem ludzie po prostu chorują w różnym czasie.



- Dane te oraz dane z innych, dobrze przeprowadzonych badań wskazują, że SAD czy duża depresja (major depressive disorder - przyp. red.) z przebiegiem sezonowym nie istnieje - powiedział Serwisowi Zdrowie autor badań, prof. Steven LoBello.

Podobne wyniki badacze ci uzyskali w odniesieniu do depresji o łagodniejszym przebiegu. Dopuszczają przy tym możliwość, że sezonowa depresja dotyczy najwyżej niewielkiej, trudnej do zidentyfikowania populacji.

- Wśród osób z depresją nawracającą spotyka się sporo pacjentów reagujących na światło. Część

z nich dzięki właściwej profilaktyce, głównie fototerapii, nie doświadczą od wielu lat nowych epizodów jesienno -zimowych. Epizod depresji trwa zazwyczaj 3-4 miesiące i ma nasilenie określane przez psychiatrów jako łagodne bądź umiarkowane. Z praktyki wiadomo, że może on poważnie zaburzać komfort życia, aktywność zawodową i uniemożliwić osiągnięcie poczucia regeneracji w czasie wolnym. Zazwyczaj niestety, sezonowe zaburzenia nastroju są problemem przewlekłym i u niektórych osób nawracają każdej zimy - przekonuje dr Sokół-Szawłowska.

W podręcznikach dla lekarzy na temat kodów rozmaitych zaburzeń sezonowość depresji opisuje się jako pewną cechę nawracających zaburzeń depresyjnych, którą należy wpisać w dokumentację medyczną, podobnie jak wpisuje się, czy przebiegają u danego pacjenta z niepokojem, objawami psychotycznymi, nietypowymi objawami psychotycznymi itp.

Prof. Piotr Gałęcki, kierownik Kliniki Psychiatrii Dorosłych Uniwersytetu Medycznego w Łodzi zwraca przy tym uwagę, że nawracające o określonej porze roku zaburzenia depresyjne mogą mieć podłoże czysto psychospołeczne - dzieje się tak u niektórych pacjentów z nawracającą depresją, którzy przeżyli trudne doświadczenie w określonej porze roku (na przykład ktoś jesienią utracił pracę albo otrzymał rozwód zimą).

Niemniej jednak związane z porą roku przyczyny, które mogłyby wpływać na depresję, są cały czas badane. Naukowcy wskazują na zmianę w dostępie do światła.

- Patogeneza tych zaburzeń nie jest do końca poznana. Niepotwierdzona wystarczająco hipoteza mówi o rozregulowaniu naturalnego zegara biologicznego sterowanego u człowieka głównie przez światło. Dochodzi więc do zaburzeń wydzielania melatoniny. Niewątpliwie w procesie chorobowym rolę odgrywają również zaburzenia neuroprzekątnictwa serotoninergergicznego, dopaminergicznego i noradrenergicznego. Z tych to powodów obraz kliniczny osoby w depresji sezonowej obejmuje nadmierną senność w dzień, spowolnienie, zwiększony apetyt na węglowodany oraz wzrost masy ciała. Pacjenci, którzy zgłaszają się do specjalisty właśnie tak opisują swoje objawy - tłumaczy dr Sokół-Szawłowska.

Niektórzy eksperci zwracają też uwagę na istotną rolę niedoboru witaminy D, jaki może pojawić się w miesiącach jesienno-zimowych - zdecydowana jej większość produkowana jest bowiem w skórze, pod warunkiem, że jest ona eksponowana na światło słoneczne.

Depresyjne geny

Tak jak istnieją pewne predyspozycje genetyczne do rozwoju depresji, tak być może niektóre osoby są szczególnie predysponowane genetycznie do sezonowych zaburzeń nastroju. Tak na przykład uważają naukowcy z Uniwersytetu Kopenhaskiego. Otóż twierdzą oni, że znaleźli pewne różnice w pracy mózgu między ludźmi podatnymi na depresję sezonową, a resztą populacji. Podczas badania 30 osób z pomocą pozytonowej tomografii emisyjnej, u chorujących ochotników zanotowali różnice w aktywności białka transportującego serotoninę.

Z kolei zespół z University of California, San Francisco, badając pewną rodzinę z częstymi zaburzeniami snu oraz częstym występowaniem SAD odkrył mutację w genie wpływającym a na pracę zegara biologicznego.

Jak nie dać się jesiennej depresji

Jeśli ktoś odczuwa zaburzenia nastroju w określonej porze roku, stosuje się kilka metod. Jedną z nich jest fototerapia - pacjent codziennie przez pewien czas jest poddawany działaniu jasnego światła o odpowiedniej długości fali. Przy specjalnej lampie może np. zjeść śniadanie czy poczytać książkę.

Jak w każdym zaburzeniu depresyjnym stosuje się także psychoterapię oraz leki. Naukowcy z University of Vermont, na podstawie badania z udziałem 177 chorych twierdzą przy tym, że terapia poznawczo-behawioralna jest równie skuteczna jak fototerapia w łagodzeniu objawów zaburzenia, ale lepiej od fototerapii zapobiega nawrotom. Tego rodzaju interwencja pozwoliła pacjentom nabrać trwałych umiejętności radzenia sobie z przykrymi objawami.

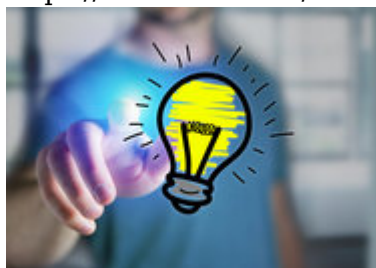
- Psychoterapia może mieć ograniczoną skuteczność, jeśli choroba wynika z niedoboru światła i zaburzeń zegara biologicznego. Zazwyczaj sezonowe zaburzenia nastroju są problemem przewlekłym i nawracającym u niektórych osób każdej zimy. Aby zapobiegać tym nawrotom, części chorych zaleca się profilaktyczne stosowanie fototerapii. Lampy przeciwdepresyjne stosuje się w leczeniu tych zaburzeń jako monoterapię lub jako terapię złożoną również z leków antydepresyjnych. Do lekarza, raczej specjalisty psychiatrii, warto zwrócić się, gdy obserwujemy około dwóch tygodni pogarszanie się samopoczucia. Konieczne też będzie wykluczenie somatycznego podłoża problemów m.in. anemii, zaburzeń funkcjonowania tarczycy, cukrzycy, dużego niedoboru witaminy D3 - podkreśla dr Sokół-Szawłowska.

Warto też zrobić, co możliwe, aby zawnocześnie zapobiec kłopotom.

- Pomocne jest spędzanie czasu na dworze w słoneczne dni, sport, zbilansowana dieta złożona m.in. z kolorowych warzyw i owoców, uzupełnienie niedoboru witaminy D3 - dodaje specjalistka.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29266.html>



15-06-2026

[Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#)

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

[Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#)

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

[Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#)

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

[Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#)

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

[Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk](#)

Biolożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

Informacje dnia: [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

Partnerzy