**1. Care este legătura dintre toamna si depresie?**

Vreau să precizăm încă de la început că nu vorbim despre depresia diagnosticată, care se tratează în cabinet, ci despre acea formă ușoară de tristețe și melancolie, care se instalează, uneori, după trecerea verii, a vacanțelor și a concediilor. Toamna stinge cumva agitația verii și modifică semnificativ mare parte din preocupările noastre zilnice. Deci vorbim despre o schimbare, despre ceva care ne solicită, care ne consumă energia în mod diferit. Așa cum știm, orice schimbare aduce cu sine un mic dezechilibru, în sensul că ne modifică nu doar percepția asupra realității, ci și ritmul, prioritățile, uneori sensul, de cele mai multe ori, chiar și nevoile. Sigur că acest proces presupune recalibrare și necesită un pic de timp.

Trecerea de la vară la toamnă este, desigur, un astfel de dezechilibru. Beneficiem de căldura și de lumina soarelui din ce în ce mai puține ore, petrecem mai puțin timp în aer liber, încep ploile, corpul se adaptează și el, treptat, la schimbările din mediul extern, analizatorii noștri încep să primească informații noi, diferite, și percepția noastră asupra exteriorului se modifică semnificativ. Sigur că toate aceste lucruri pot aduce stări de depresie sau anxietate crescută din cauza recalibrării parametrilor. Adică a unei aparente instabilități.

În plus, ceea ce am fost învățați de-a lungul timpului despre toamnă, ploaie, întunecare sună cam așa: melancolie obligatoriu, totul în jur începe să moară, toamna vieții sună, evident, apocaliptic, frig e de rău, urâtul e urât, zgribulire, somn, întuneric, tristețe... Cu astfel de informații în memorie, stările de depresie și anxietate induse de context sunt, desigur, consecințe firești.

Deci, ca să concluzionăm, schimbările de stare sunt normale în viața emoțională a oamenilor, pentru că emoțiile noastre au registre de manifestare diferite. Interpretarea lor, însă, adică modul în care vrem să le trăim, diferă de la individ la individ.

Există, însă, și o formă de depresie toamnă-iarnă, așa numita tulburare afectivă sezonieră (SAD-Seasonal Affective Disorder) cauzată de sentimentele de letargie și derizoriu care apar în aceste anotimpuri, odată cu scurtarea zilelor. Lipsa luminii solare, dereglarea ceasului biologic intern sau fluctuațiile secreției de serotonină pot duce la apariția acestei tulburări.

**2.Cum ne este influențat organismul de venirea toamnei?**

Sunt câteva reacții ale corpului care se adaptează la noile condiții exterioare: oboseală și lipsă de energie, somnolență, dificultăți de concentrare, tristețe sau apatie, creșterea poftei de mâncare, în special pentru carbohidrați, creșterea în greutate, stare de ușoară iritabilitate.

**3. Depresia de toamna, mit sau realitate?**

Nu există un răspuns cert la această întrebare. Unii oameni se bucură de venirea toamnei, pentru că semnificația pe care o dau emoțiilor trăite în această perioadă a anului este diferită. Ei se gândesc la romantism, la bogăția acestui anotimp, la roade, se gândesc la liniște sau la domolirea agitației din vară, le place să se retragă în viața molcomă de familie, sau lângă oamenii dragi, să guste din această apropiere.

Alții sunt profund bulversați de schimbările aduse de acest anotimp. Și, pe bună dreptate, pentru că orice realitate este la fel de credibilă și perfect îndreptățită. Sigur că dacă ai dureri reumatice nu ai cum să te bucuri de umezeala sau de frigul toamnei. Sau dacă relația ta merge prost, este exclus să te simți fericit când afară e înnorat și plouă. Deci, foarte multe stări interioare depind de circumstanțe și de modul în care gândim și înțelegem viața.

Ideea e simplă, până la urmă. Sunt persoane care nu agreează foarte tare schimbările, și atunci pot genera stări de depresie sau stări anxioase, chiar și ca mecanisme de adaptare. Nu cred că putem vorbi despre depresia de toamnă ca mit sau realitate, pentru că ceea ce simțim și modul în care interpretăm realitatea exterioară nasc trăiri atât de diferite de la un individ la altul. Și toți avem dreptate. Deci este alegerea noastră dacă vrem să trăim mitul sau să alegem o realitate convenabilă. Ambele opțiuni sunt corecte.

**4. Dacă intr-adevar exista, cum o putem trata sau macar cum ne putem ameliora starea?**

Pentru cel care o simte, depresia există, chiar dacă este sezonieră. Se poate trata apelând la un specialist și mergând la un cabinet de psihoterapie. Pentru formele ușoare, adică pentru aceste tulburări afective sezoniere, sportul este soluția ideală, pentru că stimulează și crește secreția de serotonină, motivează și ne aduce în contact cu partea noastră activă.

**Suzan Mehmet-psihoterapeut integrativ**