

Astenia de primăvară nu este o boală, ci un cumul de stări fiziologice, normale, care apar atât la persoanele sănătoase, cât și la cele care au asociată o altă patologie, însă poate avea urmări dintre cele mai nefaste dacă nu este tratată la timp, putând să ducă la depresie, susțin specialiștii.

Peste 800 de persoane au fost internate, de la începutul anului, la Institutul de Psihiatrie Socola, din cauza depresiei. Potrivit reprezentanților Institutului de Psihiatrie Socola Iași, pe parcursul întregului an 2017 au fost internate 4.646 de persoane care sufereau de depresie, dintre acestea 3.177 fiind femei.

Specialiștii susțin că aproape fiecare om s-a confruntat, în momentul trecerii de la iarnă la primăvară, cu o paletă de simptome greu de specificat, grupate sub denumirea generică de "astenie de primăvară". Când aceste simptome se prelungesc, însă, în timp, vorbim de depresie, o afecțiune care poate avea urmări dintre cele mai nefaste dacă nu este tratată la timp.

Andreea Nester, medic specialist psihiatru în cadrul Institutului de Psihiatrie Socola Iași, a declarat că astenia de primăvară "nu este o boală, ci un cumul de stări fiziologice, normale", care apar atât la persoanele sănătoase, cât și la cele care au asociată o altă patologie.

"Este un proces de ajustare al organismului la schimbarea anotimpului. Practic, mintea și corpul nostru depun un efort considerabil pentru a se putea adapta noilor condiții de temperatură și de luminozitate", a declarat dr. Andreea Nester.

Conform acesteia, simptomul cel mai des întâlnit în cazul asteniei de primăvară este oboseala, care nu se justifică, nu are niciun motiv obiectiv și, de multe ori, este asociată cu cefalee sau banala durere de cap.

"Se mai pot întâlni stări de nervozitate, stări de iritabilitate, palpitații, somn superficial neodihnitor. Pot să apară și tulburări ale apetitului, cu lipsa totală a poftei de mâncare, tulburări de memorie și de concentrare. Astenia de primăvară se poate întâlni la orice persoană, indiferent de vârstă și de sex. Se pare, totuși, că femeile sunt mai predispuse, 40% dintre acestea dezvoltând astenie primăvara. De asemenea, o întâlnim frecvent și la persoanele sedentare, dar și la acele persoane care desfășoară activități solicitante, cu stres psihic și emoțional mare", a declarat dr. Nester.

Un factor ce poate influența apariția asteniei este reprezentat de modificarea condițiilor atmosferice: modificări de temperatură, de luminozitate, modificări ale presiunii atmosferice.

"În perioada primăverii pot exista variații mari ale temperaturii, de 10 - 15 grade Celsius, chiar în cadrul aceleiași zile. Alimentația poate reprezenta, de asemenea, o altă cauză a apariției asteniei. Fiind foarte bogată în grăsimi și carbohidrați, alimentația pe care o avem iarna spoliază rezervele de vitamine și de minerale ale organismului. Dacă astenia este ignorată, iar simptomele ei se prelungesc și cresc în intensitate, putem vorbi despre o depresie. La rândul ei, aceasta poate fi ușoară, medie sau severă, atunci când sunt prezente gânduri de suicid. Lucrurile devin, așadar, ceva mai complicate și necesită ajutor din partea unui specialist", a

declarat dr. Nester.

Pentru a ne da seama că suferim de depresie, susține aceasta, în primul rând este necesară prezența unui număr de simptome care să se manifeste pe parcursul întregii zile, pe o perioadă minimă de două săptămâni.

"Este prezentă dispoziția depresivă, apare tristețea intensă, ne confruntăm cu o senzație de gol, de vid interior; apoi, putem discuta de insomnie, de dispariția până la lipsa totală a interesului și a plăcerii pentru orice activitate. Lentoarea fizică și mentală, care nu ne mai lasă să luăm decizii, este asociată cu neîncrederea în sine și neîncrederea în forțele proprii. Stima de sine este mult diminuată, apar sentimentele de inutilitate, de nesiguranță, și constatăm o pierdere a elanului vital. În depresia severă, bolnavul este incapabil să își satisfacă rolul social, iar activitatea la locul de muncă poate fi realizată numai cu eforturi deosebite", a explicat dr Andreea Nester.

În cazul în care apar astfel de simptome, cea mai bună soluție este ajutorul unui specialist.

"Tratamentul include două tipuri de abordări: terapia medicamentoasă și psihoterapia. Acestea pot fi recomandate separat sau combinat, în funcție de natura depresiei. Există o gamă largă de antidepressive eficiente și sigure, cu rezultate bune, folosite în doze adecvate de-a lungul unei perioade corespunzătoare. Întreruperea prematură a tratamentului, fără acordul medicului psihiatru, poate duce la recădere. Dacă aveți astenie de primăvară, este nevoie să faceți sport, să vă hidratați, să adoptați o alimentație corectă și sănătoasă, bogată în legume și fructe. Este nevoie și de odihnă de cel puțin 7 ore de somn pe noapte, pentru refacerea organismului. Dacă cineva suferă de depresie este bine să uite de reticență și de rușinea impusă de cei din anturaj și să se adreseze unui medic specialist psihiatru", a subliniat dr. Nester. AGERPRES