



PSYCHOLOGIE 02. 04. 2024

6 příznaků jarní deprese, které byste rozhodně neměli ignorovat

Jarní deprese je vcelku přirozený jev a přímo souvisí se změnou počasí i s oslabeným imunitním systémem po dlouhé zimě. Mimo jiné je na vině i hormon štěstí serotonin, který se mozku nedostává v míře, v jaké by jej potřeboval. Změna počasí k lepšímu pak působí ve výsledku spíše kontraproduktivně, jelikož může způsobit únavu, malátnost, špatnou náladu a často i smutek nebo depresi.

Jarní deprese by však měla být jen **sezónním problémem**. Podle odborníků přetrvává maximálně jen měsíc až dva, pak by měla odeznít. Jestliže se ale cítíte hodně špatně, rozhodně je na místě navštívit odborníka, který je schopen vám pomoci. Ať už **formou terapií nebo léků**. Případně můžete vyzkoušet i **sílu přírodní medicíny**, která má rovněž spoustu zajímavých funkčních prostředků.

Tak trochu jiná jarní deprese

Příznaky deprese **nejdou vždy jasně zřejmé** hned na první pohled. Pro okolí jsou změny často nenápadné. Příznaky mohou postupně přecházet od mírných (ztráta nálady, chuti k jídlu, nezájem o činnosti ani koníčky) až po závažné (nejste schopni vstát z postele, zanedbáváte hygienu nebo se dokonce objevují myšlenky na sebevraždu). Přičemž **mírná a závažná fáze na sebe může poměrně rychle navazovat**. Jestliže příznaky deprese přetrvávají déle než dva týdny, je vhodné situaci nějakým způsobem řešit.

Příznaky jarní deprese

- **1.** Mezi jeden z hlavních příznaků patří **problémy se spánkem**. Deprese z člověka **vysává energii i motivaci**. Člověk v noci často jen leží, je vzhůru a nemůže spát. Na druhou stranu je takový jedinec pak přes den ospalý a není schopen normálně fungovat.
- **2.** Dalším příznakem jarní deprese může být **ztráta zájmu o oblíbené činnosti**. Najednou se vám nic nechce. Nebaví vás koníčky, nemáte chuť sportovat, nechcete nic dělat. Máte pocit, že nemáte na nic chuť ani energii.
- **3.** **Změna chuti k jídlu** nemusí mít u jarní deprese vždy sestupnou tendenci. Jsou lidé, kteří se v depresi či při úzkostech přejídají. I když **snížená chuť k jídlu a ztráta hmotnosti** mohou být známkou deprese, u mnoha lidí se děje pravý opak. **Přejídají se a tloustnou**.
- **4.** **Deprese a špatný psychický stav** jdou spolu pochopitelně ruku v ruce. Můžete se cítit podráždění, netrpěliví, úzkostliví nebo můžete mít neustále obavy. Příznakem jarní deprese mohou být i **problémy se soustředěním**.



- **5.** **Projev viny nebo bezcennosti** jsou charakteristickým znakem depresivní poruchy. Můžete se cítit provinile, že například nestíháte to, co obvykle. Případně, že jste špatný partner/ partnerka, matka/ otec.
- **6.** **Jarní deprese se umí projevit nejen psychickými příznaky, ale i fyzickými**. Je možné, že vás najednou nevysvětlitelně bolí hlava, tělo, máte zažívací potíže nebo je vám neustále špatně.

Přírodní prostředky na jarní depresi

Jestliže máte jen **mírnou fázi jarní deprese** nebo se u vás objevují příznaky, které napovídají, že není všechno tak, jak by mělo být, můžete se v prvním kroku obrátit na přírodní medicínu. Existuje spousta produktů, které vám mohou pomoci. **Od těch slabších**, jako je například meduňka, heřmánek, brutnák nebo levandule. **Přes silnější**, mezi které patří například kozlík, srdečník, šalvěj, dobormysl.

Až k těm hodně silným: sáhněte například po růži, jasmínu, chmelu, třezalce nebo safránu. Bylinky popíjejte ve formě čajového nálevu alespoň 2-3x za den. Chcete-li, můžete si čaj dosladit třeba i medem. Pokud čaje nemáte rádi, pak si v lékárně můžete koupit **extrakt ve formě tobolek** z výše uvedených bylin. Funguje stejně, jen pro někoho může být **příjemnější na užívání**. Na jarní deprese by tyto bylinky měly poměrně rychle zabrat.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)