***Depresia de toamnă***

 ***(tulburarea afectivă sezonieră)***

***Ana Maria Taga***

Venirea toamnei cu modificarile de temperatură, luminozitate, şi presiune atmosferică influenţează starea noastră psihică şi fizilogică. Această tulburare afectivă sezonieră **debutează treptat la sfârşitul lunii august şi începutul lunii septembrie,** însă poate afecta toate categoriile de vârstă. Tulburarea afectivă sezonieră se manifestă prin urmatoarele simptome:

* migrene uşoare;
* stare de somnolenţă;
* tristeţe;
* oboseală;
* dificultăţi de concentrare;
* iritabilitate;
* dureri de oase;
* insomnii;
* izolare socială.

Persoanele anxioase cât şi cele depresive pot suferi accentuări ale stărilor, în această perioadă.

**Tratamentul pentru tulburarea afectiva sezoniera** poate include:

* terapie prin lumină(fototerapie);
* consiliere psihologică/ psihoterapie;
* medicamente;
* tratamente alternative- remedii pe bază de plante, suplimente naturale, meditaţie, acupunctură, masaj terapeutic, etc.