

Szezonális depresszió - Mik a tünetei és hogyan kezelhető?



A szezonális depresszió a depresszió egyik fajtája, amely minden évben azonos időszakban jelentkezik. Ennek tünetei az arra hajlamos emberek többségében ősszel kezdődnek, és a tél folyamán teljesednek ki. A tavaszhoz vagy a nyárhoz köthető szezonális depresszió nagyon ritka. □

Fontos, hogy ha a tüneteket észleli magán, ne intézzék el azt egy legyintéssel, mondván, hogy csak egyszerű téli levertségről van szó, mert könnyen lehet, hogy Önt is a szezonális depresszió fenyegeti. A betegség terápiája magában foglalja a fényterápiát, a gyógyszeres kezelést és a pszichoterápiát. □

[Bővebben>>>](#)