

# Sügistalvel vajame

**Sesoondepressiooni puhul võib abi olla valgusravist, mis leevendab ja ennetab masenduse sümptomeid.**

Eeskätt nüüd, kui kella on tunni jagu tagasi keeratud, tekib eriti argipäevadel tunne, et meil valitseb igavene öö: pimedaga lähed, pimedas tuled. Räägitakse kaamosest, ja see ta ongi. Öhtune pime nn vaba aeg ei paku enam tegutsemisrõõmu, langevad nii energiatase kui ka tuju.

Kogu sellel ööpäevase valguse ja pimeduse rütmist johtuval meeleolumuutusel on oma teaduslik seletus. Me ei mõtle oma sügiskurbust lihtsalt välja.

Tervis Spaa Grupi vanemarst Riina Sõmer oskab meie ööpäevase rütmi mõjutajad hormoonide käitumise kaudu lahti seletada.

**Miks me nõnda palju küll valgusest-pimedusest sõltume?**

Kogu elusloodus vajab eksisteerimiseks ärkveloleku kõrval ka puhkeperioodi. Magades organism taastub ja kogub uut energiat. Täiskasvanud inimene peaks magama ööpäevas 7–8 tundi.

Kogu selle süsteemi ja rütmilise juhtimine on keeruline neurohormonaalne protsess, kus osalevad kesknärvisüsteem ja on haaratud kõik endokriinorganid.

Üks oluline une- ja ärkveloleku rütmi reguleerija ongi melatoniin – hormoon, mida kutsutakse ka pimehormooniks. Melatoniini toodetakse käbinäärme käbikheas. See on väike, umbes 0,25 g kaaluv, käbi meenutav kehake vaheajus.

Melatoniini eritumise võtmeks on valguse vähenemine läbi silma võrkkesta. Algab see öhtul kella 9–10 paiku, saavutab maksimumi öösel 2–4 vahel, hommikul valguse saabudes melatoniini tootmine lakkab. Melatoniini produktsiooni stimuleerivad suguhormoonid. Viimaste tase inimese vananedes langeb ja sellega seoses toimub ka unemustri muutumine.

**Miks nimetatakse serotoniini heaoluhormooniks, ka seda tundub nappivat?**

Une- ja ärkvelolekurütms on tähtis osa ka serotoniinil. Hommikul valguse saabudes tõuseb serotoniini kontsentratsioon kesknärvisüsteemis ja soolestikus. Serotoniin mõjutab ja aktiveerib paljusid kehafunktsioone: osaleb meeleolu, isu ja une reguleerimises. Paljude depressiooniraviks kasutatavate antidepressantide toime põhineb serotoniini taseme suurendamises. Seejärel võibki serotoniini nimetada heaolu- ja õnnehormooniks.

**Seega on nn sesoondepressioon meie laiuskraadi inimeste aastarütmi lausa sisse kirjutatud?**

Sügisel ja talvel tunnevad paljud energiapuudust, väsimust, mingit seletamatut sisemist ärevust ja pinget, vahel tühimust kõigest. Võivad tekkida peavalud, unehäired, suureneb magusaisu ja sellest tõuseb omakorda kehakaal. Nende vaevuste ühine nimetaja ongi sesoondepressioon ehk talvemasendus. Selle vastu aitab nädala-kahene reis lõunamaale – näiteks Vahemere äärde.

**Millist abi võiksid saada inimesed, kel pole võimalik kas aja- või rahu- puudusel soojale (ja valgele) maa- le sõita?**

Abi võiks otsida valgusravist. Lisavalgus aitab melatoniini taset vähendada. Valgusravikabinettides kasutatakse spetsiaalseid päikesevalgust imiteerivaid lampe. Valguse intensiivsuse ühik on luks. Üks luks on valguse intensiivsus, mida annab põlev ühe meetri kaugusel asuv küünal.

Kui suvisel päeval on päikeselise ilmaga valguse intensiivsus 50–100 000 luksit, siis kodune tavaline toavalgus ainult 50–60 luksit. Valgusravis kasutatakse 2500 luksit, s.t 50 korda suuremat valguse tugevust.

Ravivat efekti annab istumine sellise lambi all 20–30 minutit korraga ja 0,5 kuni 1 m kaugusel. Võib lugeda raamatut, ajalehte, kududa. Kuna valgus toimib läbi silma võrkkesta, tuleb ainult aeg-ajalt vaadata valguse poole, mitte otse valgusallikasse. Raviseansi parim aeg on hommikupoolikul, ravikuuri pikkus

võiks olla 7–14 päeva. Raviseansi võiks korrata 1–2 kuu möödudes.

**Kas valgusravi võiks teha ka ennetavalt ja kas valgusega ravitakse ka tõsist depressiooni?**

Valgusravi tuleb kasuks ka täiesti tervetel inimestel: igal juhul paraneb meeleolu ja töövõime, inimene tunneb end värskema ja reipamana. Valguseansiid parandavad ka laste õpitulemusi.

**Kas valgusravil on vastunäidustusi?**

Valgusravil on vähe vastunäidustusi. Ka rasedad võivad seda julgelt kasutada. Valgusravist tuleks hoiduda, kui on probleeme silmadega või nahk on allergiline valgusele. Tuleks ka rõhutada, et valgusravi kuulub alternatiivmeditsiini valdkonda. Kindlasti ei ole valgusravist abi raskemate depressioonijuhtude korral. Sellisel juhul tuleks ikkagi abi otsida oma perearstilt või minna psühholoogi või psühhiaatri vastvõtule.

**Kas valgusravil on veel kasulikke mõjusid?**

See on kasulik ka nahale. Valguse mõjul suureneb kollageeni tootmine, nahk muutub elastsemaks.

**Mida saaks ise valguse suurendamiseks ette võtta?**

Sügistalvise masenduse vähendamiseks on kasulik lisada valgusallikaid tööruumidesse, aeg-ajalt istuda tugevama valgusega lambi juures. Päeval tõmmake kardinad akende eest ära, viibige võimalikult palju väljas, eriti veel siis, kui päike juhtub paistma. Ka aktiivne liikumine, kepikõnd, jalgrattasõit või talvel suusatamine aitavad talvemasendust vähendada.

**Kevadel räägitakse kevadväsimusest, ometi on siis valgust rohkem kui küll, silmadel lausa valgus.**

Sügistalvise masenduse kõrval räägitakse tööpooldest ka kevadväsimusest. Kevadel, alates märtsist-aprillist on aga päikesevalgust juba rohkem. Sellel ajajärgul on väsimuse ja energiapuuduse põhjuseks mitte valguse vähesus, vaid organismi kerge vitamiinipappus.

**KAJA PRÜGI**



Riina Sõmer.