



Per què et deprimeixes a l'estiu?

[inicentrareport]Tot i que l'estiu és l'època preferida de moltes persones, n'hi ha d'altres que **se senten tristes i desanimades amb la seva arribada**. Això és degut al **trastorn afectiu estacional de l'estiu, que afecta un petit percentatge de la població**.

Malgrat que estem parlant de l'època de l'any amb més llum i amb més plans per fer, hi ha persones que experimenten trastorns depressius associats a canvis climatològics: **major exposició de llum solar, excés de calor, alteració de les hores de son i alteració de les rutines en les activitats diàries**.

El TAE (Trastorn Afectiu Estacional) també pot aparèixer a l'hivern i a la tardor, però, com expliquen des de *Código Nuevo*, **a l'estiu té símptomes més específics**:

- Canvis d'humor
- Pensaments negatius
- Desgast de l'autoestima en comparar-se amb altres
- Falta d'energia i de motivació
- Cansament generalitzat
- Incapacitat per gaudir
- Insomni i falta d'apetit
- Dificultat a l'hora de concentrar-se

Un altre factor relacionat amb aquest trastorn és la **sobreabundància de llum, que pot arribar a reduir la producció de melatonina, l'hormona que controla el cicle de son i vigília**. Com que els dies són més llargs, el cos té menys hores per produir la melatonina que ens ajuda a dormir i, dormir poc o malament, **ens fa estar més irritats/des i ansiosos/es**.

Com pots fer front a aquest trastorn?

Intenta estar en zones ventilades, fresques i menys humides. Dutxat amb aigua freda i baixa les persones durant el dia per tal d'evitar el sobre excés de llum. I, sobretot, no intentis seguir el ritme dels altres. Si no et ve de gust fer certs plans i prefereixes quedar-te a casa descansant i llegint, fes-ho! Però no deixis que es converteixi en rutina, intenta sortir durant les hores on saps que et sents millor i socialitza una mica, que segur que et puja l'ànim.

[ficentrareport]