



# 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]