viac článkov

Sezónna afektívna porucha

Zverejnené: 14. októbra 2026 | Autor: Mgr. Hana Neuschlová



Sezónna afektívna porucha je typ depresie, ktorý sa objavuje pravidelne v určitom období roka. Najčastejšie začína na jeseň alebo v zime, keď sa skracujú dni a je menej slnečného svetla. U väčšiny ľudí príznaky na jar a v lete ustúpia. Menej častá je letná forma SAD, ktorá sa objavuje počas jarných a letných mesiacov.

Príčiny

Presná príčina nie je úplne známa, ale predpokladá sa kombinácia biologických a genetických faktorov.

1. Nedostatok denného svetla

Považuje sa za najdôležitejší faktor – menšie množstvo svetla totiž ovplyvňuje:

- cirkadiánny rytmus,
- tvorbu hormónov,

- náladu.

2. Poruchy cirkadiánneho rytmu

Nedostatok svetla môže „rozladiť“ vnútorné hodiny organizmu, čo vedie k:

- únave,
- ospalosti,
- zhoršenej nálade.

3. Zmeny v hladinách serotonínu

Počas zimy môže dochádzať k nižšej tvorbe serotonínu a jeho rýchlejšiemu odbúravaniu. Výsledkom je depresívna nálada.

4. Zvýšená tvorba melatonínu

Melatonín reguluje spánok. Počas dlhých nocí sa tvorí vo väčšom množstve, čo môže spôsobovať:

- nadmernú ospalosť,
- únavu,
- pokles energie.

5. Genetická predispozícia

Vyššie riziko majú ľudia s:

- rodinnou anamnézou depresie,
- bipolárnou poruchou,
- úzkostnými poruchami.

6. Lokalita

Výskyt je vyšší vo vyšších zemepisných šírkach (napr. Škandinávia, sever Kanady), kde sú zimné dni veľmi krátke.

Príznaky

Príznaky sa objavujú každý rok približne v rovnakom období a trvajú aspoň niekoľko týždňov.

1. Psychické príznaky
    1. smutná nálada
    2. strata záujmov
    3. strata motivácie
    4. pocit beznádeje
    5. podráždenosť
    6. úzkosť
    7. zhoršená koncentrácia
    8. pocity viny

9. znížené sebavedomie
10. pri ťažších prípadoch sa môžu objaviť aj myšlienky na smrť alebo samovraždu

2. Telesné príznaky – sú typické pre zimnú formu:
    1. výrazná únava
    2. zvýšená potreba spánku
    3. ťažké ranné vstávanie
    4. nízka energia
3. Zmeny chuti do jedla – na rozdiel od klasickej depresie bývajú pri SAD časté príznaky ako:
    1. zvýšená chuť do jedla
    2. chuť na sladké
    3. chuť na sacharidy
    4. priberanie
4. Sociálne príznaky – niektorí ľudia opisujú:
    1. vyhýbanie sa spoločnosti
    2. menšiu chuť stretávať sa
    3. pocit „hibernácie“

Diagnostika

Diagnózu stanovuje psychiater alebo klinický psychológ.

Vyšetrenie zahŕňa anamnézu, vylúčenie iných ochorení, rozhovor o príznakoch, ich trvanie, opakovanie počas viacerých rokov.

Diagnostické kritériá

Sezónna afektívna porucha sa zvažuje, ak:

- sa depresívne epizódy objavujú pravidelne v tom istom období roka,
- opakujú sa aspoň dva po sebe idúce roky,
- sezónne epizódy výrazne prevažujú nad nesezónnymi.

Liečba

Liečba závisí od závažnosti príznakov.

1. Svetelná terapia (fototerapia)

Považuje sa za jednu z najúčinnejších liečebných metód zimnej afektívnej poruchy.

Používa sa špeciálna lampa s intenzitou približne 10 000 luxov (nie UV žiarenie).

Odporúča sa každé ráno, približne 20 – 30 minút od jesene do jari.

2. Psychoterapia

Najmä kognitívno-behaviorálna terapia, ktorá pomáha:

- meniť negatívne vzorce myslenia,
- lepšie zvládať zimné obdobie,
- znižovať riziko návratu príznakov.

3. Lieky

Pri stredne ťažkých až ťažkých prípadoch sa používajú antidepresíva, najmä zo skupiny SSRI (selektívne inhibítory spätného vychytávania serotonínu). Účinok sa zvyčajne prejaví po 2 – 6 týždňoch.

4. Zmeny životného štýlu

Môžu výrazne pomôcť:

- pravidelný pohyb (najmä vonku počas dňa),
- ranné prechádzky,
- čo najviac prirodzeného denného svetla,
- pravidelný spánkový režim,
- zdravá strava,
- obmedzenie alkoholu.

Zhrnutie

Prognóza tohto ochorenia je vo väčšine prípadov dobrá. Pri vhodnej liečbe sa príznaky často výrazne zmiernia alebo úplne ustúpia. Keďže však ide o ochorenie so sezónnym charakterom, u mnohých ľudí sa môže opakovať každú jeseň alebo zimu. Včasné rozpoznanie a preventívne opatrenia preto môžu výrazne zlepšiť kvalitu života.

Dá sa sezónnej afektívnej poruche predchádzať?

Ak sa príznaky opakujú každý rok, môžu pomôcť tieto opatrenia:

1. začať fototerapiu ešte pred nástupom zimy,
2. tráviť viac času vonku počas denného svetla,
3. pravidelne cvičiť,
4. udržiavať stabilný spánkový režim.

Mgr. Hana Neuschlová