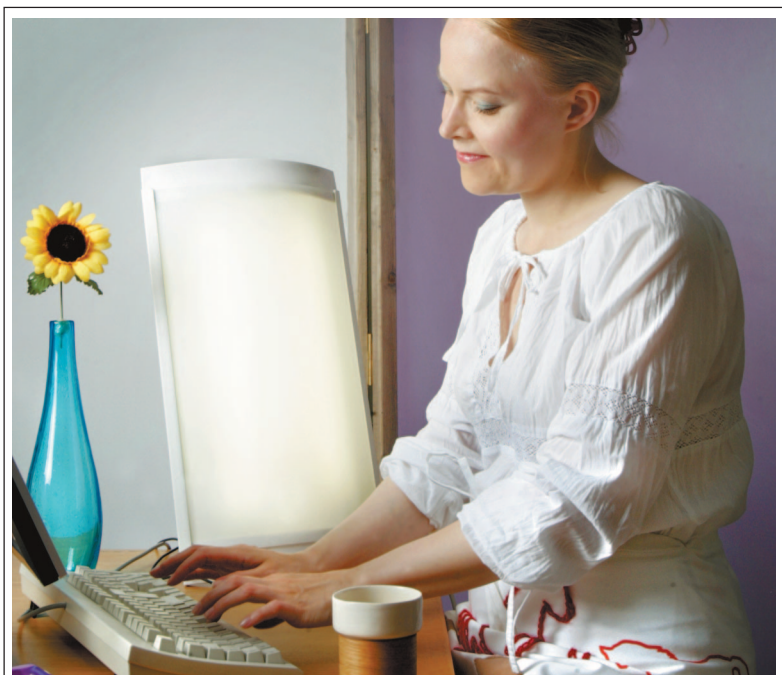


Šviesos terapija - žiemos depresijai gydyti



Medicininė antidepresinė lempa "Lucia"

Kaina 743,4 Lt

"Astramed", tel. (8*687) 72896, internetinės parduotuvės adresas: www.astramed.com

Gydant žiemos depresiją taikoma šviesos terapija - gydymas intensyviu šviesos srautu. Manoma, kad esant šviesos stygiui gali sutrikti hormono melatonino apykaita, kuris atsako už organizmo bioritmus. Tuo tarpu pailginus šviesos periodą galima sureguliuoti šio hormono apykaitą ir atstatyti organizmo ritmiškumą bei gerą nuotaiką.

Jausdami šviesos stygių žmonės dažniausiai įsijungia daugiau lempučių, degina žvakes, naudo-

ja baltą šviesą. Tačiau reikiamos šviesos energijos buitinių priemonių pagalba gauti nepavyksta, tad kai kurie rudenį vyksta pailsėti į šiltus kraštus. Deja, tai labai trumpalaikė priemonė nuotaikai pagerinti ir ne tokia efektyvi, kaip šviesos terapija.

Intensyvios šviesos terapijos gydymo būdai yra:

- šviesos terapijos kambarys,
- šviesos terapijos lempa.

Naudingas šviesos poveikis gydant įvairias ligas pastebėtas dar antikos laikais, kai letargija sergantiems žmonėms gydytojai rekomenduodavo gulėti prieš šviesą. Danų fizioterapeutas N.R. Finsenas, 1903 metais apdovanotas Nobelio premija už šviesos įtakos tyrimus įvairių ligų gydymui, parašė knygą "Fototerapija". Psichiatrijoje šviesos terapijos metodas pradėtas naudoti JAV nuo 1981 metų, o Vilniaus universiteto psichiatrijos klinikoje nuo praėjusio amžiaus pabaigos.



Vilniaus universiteto Psichiatrijos klinikos vadovo pavaduotojas, Lietuvos suicidologijos asociacijos prezidentas, gydytojas psichiatras Alvydas Navickas:

- Pradedėjus rudenii ir trumpėjant dienoms nemažai žmonių pradeda varginti depresija, kai "be priežasties" prastėja nuotaika, atsiranda mieguistumas, trūksta energijos, apima tingumas, jaučiamas sunkumas rankose, kojose, silpnėja protinė veikla, norisi saldumynų, auga svoris. Šie požymiai pradeda trukdyti kasdieniame gyvenime, sukelia kančią. Tokios būklės paprastai kartojasi tuo pačiu metų laiku ir kamuoja apie 10 proc. depresijomis sergančių žmonių.

Šviesos terapijos kambariai yra įrengiami gydymo arba reabilitacijos įstaigose, kur vienu metu gali gydytis 10-15 žmonių.

Šviesos terapijos lempomis galima naudotis ir keliems žmonėms

iškart, ir individualiai.

Šviesos terapija taikoma gydyti ne tik sezoninę (žiemos) depresiją, bet ir sezoninius žiemos miego sutrikimus, premenstruacinį emocinio dirglumo sindromą, bulimiją.

Lietuvoje šis gydymas taikomas nuo spalio iki balandžio mėnesio.

Šviesos terapijos poveikis yra greitesnis nei daugelio antidepresantų - 80 proc. sergančiųjų sezonine žiemos tipo depresija sveikata pradeda gerėti po 2-4 dienų, o žymus pagerėjimas stebimas po 1-2 savaitių.

Šviesos terapija dažniausiai ne-

jeigu būklė mišri, yra psichozės simptomų.

Ar žinote, kad:

- gydant šviesos terapija vartojamas intensyvus 2500-10000 liuksų apšvietimas, kuris yra nekenksmingas, nes blokuoti UV spinduliai;
- gydymo seanso trukmė - nuo 0,5 val. iki 2-3 val.;
- gydymo kurso trukmė - dvi - keturios savaitės;
- šį gydymą galima tęsti visą rudens-žiemos periodą;
- dažniausiai šis gydymas taikomas rytais: tarp 6 ir 10 val., rečiau sutemus, bet ne vėliau 20 val.

Verta žinoti:

- prieš šio gydymo taikymą reikia iširti akis, cukraus kiekį kraujyje;
- dažniau sveikatą reikia patikrinti, jeigu vartojami antidepresantai, širdį ir kraujotaką veikiantys bei kiti medikamentai;
- šis gydymo metodas nepatogus tuo, kad jam reikia papildomo laiko, dažniausiai anksti prieš darbo pradžią, be to, gydytis galima tik tam tikru sezonu;
- šviesos terapijos aparatais yra prekiaujama medicinos technikos parduotuvėse. Nusprendus individualiai gydytis šviesos terapija, būtina gydytojo konsultacija;
- savigyda šviesos terapija gali būti nereikalinga ir net kenksminga.

Parengė Skirma Valiulytė