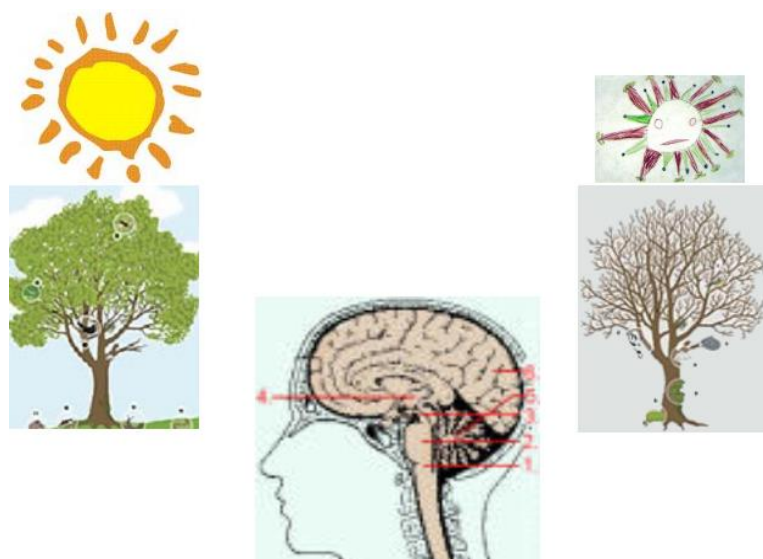


## TÉLI DEPRESSZIÓ? - FÉNYTERÁPIA!

Többé-kevésbé mindannyian szenvedünk a rövid nappaloktól és a sötét reggelektől, de vannak, akiknél az év őszi-téli hónapjaiban depressziós tünetek lépnek fel: **alvászavar, fáradékonyság, a mozgás, beszéd, gondolkodás lassulása, feledékenység, szorongás, szomorú, nyomott hangulat, közömbösség, ingerlékenység, feszültség, étvágytalanság vagy fokozott étvágy.**

Valószínűsíthető, hogy elsősorban a **fényviszonyok megváltozása, az melatonin-serotonin egyensúlyának felbomlása okozza** a betegséget (régóta kimutatták, hogy összefügg a depresszió és a szorongás a szerotonin alacsony szintjével. Az alaszkaiak 10, míg a floridaiak csupán 1 százalékát szenved téli depresszióban).

**A téli depresszió megelőzhető, súlyossága csökkenthető fényterápiával, melyre** naponta 20-30 perces, az átlagos szobai világításnál 5-6-szor erősebb, 2500 lux intenzitású fényvel megvilágított helyiségben kerül sor. Akár gyógyszeres kezelés nélkül is hatékony, de depressziós betegek őszi-téli állapotromlása is megelőzhető a gyógyszeres és fényterápiás kezelés együttes alkalmazásával.



A Terézvárosi Egészségügyi Szolgálatnál folyó fényterápiás kezelés-sorozatra

**2017. október 30-november 10. között,  
2017. november 13-24. között,  
2017. november 27-december 8. között,  
2017. december 11-22. között,  
2018. január 8-19. között,  
2018. január 22-február 2. között,  
2018. február 5-16. között,  
2018. február 19-március 2. között,  
2018. március 5-16. között**

**10 alkalommal, munkanapokon 8:00-tól 8:45-ig kerül sor.**

**Egy vagy több fényterápiás kezelés-sorozatra a Pszichiátriai Gondozóban jelentkezhet.**

**Időpontkérés: 06-1-342-936**

**2017. október 10.**

**Dr. Szabó Melinda  
gondozóvezető főorvos**