



For better
mental health

Norwich and District Mind
Reg Charity No. 248770

PAG-UNAWA SA

'Matagal na akong nakakaranas ng depresyon. Nagsimula ito sa autumn, habang ang gabi ay dumarating. Pagdating ng Pasko, lubha na akong matamlay at halos hindi makatayo sa kama. Hindi ko kayang mag-organize ng party, kaya pupunta kami sa biyenan ko. Isang taon, talagang sumama ang pakiramdam ko at natulog ako sa bisperas ng Pasko at ayokong gumalaw... Doon ko naisip na merong problema sa akin.'

Season affective disorder (SAD) – 'winter depression' – maaari itong danasin ng halos ikatlong bahagi ng populasyon, ngunit kadalasan ay hindi bibigyan ng kaukulang pansin. Sa ilang tao maari itong maging higit na seryoso. Ang buklet na ito ay para sa lahat na nais malaman kung paano ang pag-ikli ng araw ay nakakaapekto ng mood o disposisyon ng tao at kung ano ang maari mong gawin.

Bakit tayo may pagbabago ng mood?

Karamihan sa atin ay masigla kapag sumisikat ang araw – mas masayahin at puno ng enerhiya. Pag dating ng mga makulimlim na araw, lalo na sa winter, hindi tayo ganon kasigla, mas nais manatili sa loob ng bahay o sa kama, walang ganang magtrabaho, bawas ang pakikihalubilo at lumalakas ang kain. Ito ay dahil sa pagbabago sa kalidad at pag-ikli ng pagsikat ng araw.

Habang papalapit ng winter, nababawasan ang oras ng pagtirik ng araw, kaya't pagdating ng Disyembre, gumigising tayo kahit madilim pa at umuwi galing sa trabaho o eskwela na madilim na rin. Ang maiikling raw sa winter ay kulang din sa init ng araw na ating nakukuha pag summer. Ang liwanag at dilim ang siyang nagdidikta ng ating pagtulog at paggising.

Bago naimbento ang elektrisidad, ang mga tao noon ay gumising pagsikat ng araw at natutulog pagdating ng dilim. Sa winter, humahaba ang tulog ng mga tao at hindi gaanong kumikilos. Madalas ang tawag dito ay 'hibernating' o pagtulog tuwing winter. Ngunit ngayon, sinisikap nating imanipula ang mga oras bawat araw upang gawin ang nais natin. Karamihan sa mga nagtatrabaho pag gabi, pati na ang mga biyaherong naje-jet-lag ay nakakaranas din ng pagbabago sa kanilang katawan sa ganitong paraan.

Mga ipekto ng ilaw

May ilang tao na higit na apektado kaysa sa iba sa pag-ikli ng araw. Kapag tinamaan ng ilaw ang likod ng mata (ang retina), may mga mensaheng hinahatid sa parte ng utak (ang hypothalamus) na may kinalaman sa pagtulog, gana sa pagkain at sex, temperatura, mood at pagkilos. Kung kulang ang liwanag, ang mga ito maaring bumagal at unti-unting huminto, tulad ng isang kotse na nauubusan ng gas.

May ilang tao na tila kailangan ang mas maraming liwanag kaysa sa ibang tao upang panatilihin silang nakakapagtrabaho, at sila ang mga mas grabeng naapektuhan ng seasonal affective disorder (SAD).

Ano ang mga ipekto ng SAD?

Ang mga taong may SAD ay nakararanas ng pagbabago ng mood at beheyvyor ayon sa panahon. Ang pinakakomon na pagbabago ng mood ay depresyon ('affective disorder'). Ang mga sintomas ay maaaring magsilang makita sa pagitang ng Setyembre at Nobyembre, hanggang Marso, Abril o kahit hanggang Mayo.

Mga 20 porsiyento ng kaso ng SAD ay mild o katamtaman at tinatawag na sub-syndromal SAD, 'the winter blues', na nararanasan kadalasan kung Disyembre, Enero at Pebrero. Pero sa gitna ng 2 at 5 porsiyento ng tao ay may malubhang SAD at hindi kayang gampanan ang tungkulin o trabaho sa winter kung walang tuluy-tuloy na gamutan. Karamihan ay hiras mag-aral o magtrabaho sa panahong ito dahil sa kawalan ng sigla, antukin at kakulangan sa konsentrasyon. May mga magkarelasyon na naghihiwalay dahil sa ang taong may SAD ay irritable, hindi mapagmahal at mahirap din mahalin. Ang SAD ay kadalasan pa ring hindi tamang nasusuri o di kaya ay hindi talaga nasusuri.

Siyam sa sampung tao ay nagsasabing mas malakas silang kumain at madalas matulog sa winter at ang mahabang panahon ng makulimlim na langit ay higit na nagpapatamlay sa kanila. Ito ay sadyang natural. Ngunit para sa mga may SAD, ang sintomas ay mas malala.

Ang mga sintomas ng SAD ay regular pag winter. Kapag ang isang tao ay nakararanas ng mga sintomas sa loob ng tatlo o apat na panahon ng winter, maaari siyang masuring may SAD. Maraming sintomas at iba-iba, at maaring maranas ang alinman sa mga sumusunod.

Sintomas ng SAD

- Problema sa pagtulog: mahabang pagtulog, hirap manatiling gising sa araw, kung minsan ay ligalig sa pagtulog sa gabi at gumigising sa madaling araw.
- Pagod at kawalan ng sigla: kulang sa lakas at hindi kayang gampanan ang pang-araw-araw na gawain.
- Paglakas ng pagkain: pagkahilig sa karbohidreys at bumibigat ang timbang (na maaaring magpalala at paglalim ng negatibong emosyon).
- Depresyon (kasama ang post-natal depression): pagkalungkot, naiiyak, pakiramdam ng pagkabigo, matamlay; kung minsan, pakiramdam ng kawalan ng pag-asa at desperasyon, minsan ay walang pakialam sa mga nangyayari sa paligid.
- Problema ng sosyal: irritable (lalo na sa mga bata), atayaw makihalubilo, at abusado sa kilos o pagsasalita.

- Problema sa konsentrasyon: hirap mag-isip nang tuwid, o gumawa ng matinong desisyon
- Pagkabahala: tensiyonado at kawalan ng kakayahang kayanin ang pang-araw-araw na stress, madaling mag-panic
- Kawalan ng gana sa sex: hindi interesado sa sex o anumang kontak na pisikal
- Pagbabago ng mood: may ilang tao na nakakaranas ng biglaang kasiglaan at pagkamasayahin (kilala bilang hypomania) sa spring (spring) at autumn (autumn).
- Labis na pag-inom ng alak at paggamit ng droga.
- Bulimia: pagkain nang sobra at pagkatapos ay isusuka.
- Pakiramdam ay laging maysakit. Karamihan ng taong may SAD ay may mababang immune system sa winter, at malamang na magkaroon ng walang katapusang sipon, impeksyon o iba pang karamdaman.
- Problema sa regla.

Sintomas ng sub-syndromal SAD

Sa di gaanong grabeng kaso ng SAD – ang sub-syndromal SAD – ang sintomas tulad ng pagkapagod, problema sa pagtulog at pagkain ay nararamdaman, ngunit hindi masyadong malala at sa mas maikling panahon lang ito nararamdaman, hindi tulad ng full-blown SAD.

Ang mahalaga ay ang sintomas ng SAD ay sumusunod sa pagbabago ng panahon. Ang mga sintomas ay lumilipas pagdating ng spring, daglian (na may kasamang maikling panahon ng hyperactivity) o marahan, depende sa tindi at kung gaano katagal sumikat ang araw sa spring at pagdating ng summer.

What causes SAD?

Ang tiyak na sanhi ng SAD ay hindi pa rin maliwanag. Ang mga doktor at siyentipiko sa buong mundo ay nagsasaliksik tungkol sa SAD sa simula ng dekada 80 at may ilang iba't ibang teorya sa kung ano ang sanhi nito at kung saan nagmumula ang problema. Sila ay nakasentro sa kung paano ang liwanag ay nagpapadala ng mensahe sa hypothalamus sa utak, na siyang namamahala sa mahahalagang gawain tulad ng pagtulog, gana sa pagkain, libido, temperatura, mood at pagkilos.

Mababang level ng serotonin

Ang neurotransmitters ang naghahatid ng mensahe sa utak. May ilang neurotransmitters na sangkot sa SAD, ngunit ang nangunguna ay ang serotonin. Ipinapalagay na ang neurotransmitter na ito ay maaring hindi gumana nang maayos sa mga taong may SAD (nakitang mababa ang level ng serotonin sa mga nadedepres na tao sa winter).

Mababang level ng melatonin

Matapos marating ang hypothalamus, ang mga nerve impulses ay tumutungo sa isang maliit na bahagi ng utak sa likod ng hypothalamus na tinatawag na pineal gland. Habang madilim, ang gland na ito ay lumilikha ng hormone na melatonin, na siyang nagpapaantok sa atin. Ang liwanag ang pumipigil sa paggawa ng melatonin, kaya tayo gumigising. Ang mga taong may SAD ay natuklasang may mas mataas na produksyon ng melatonin pag winter kaysa sa mga walang sintomas ng SAD, ngunit

ang level nila pag summer ay normal. Kapag ginamitan ng matinding liwanag, bumaba ang level ng melatonin sa normal. Gayunpaman, ang pagpigil sa melatonin ay hindi nalulunasan ang sintomas, kaya't malamang na hindi lamang ito ang dahilan ng SAD.

Nagugulong body clock

Ang isa pang hinala ay may sirang suprachiasmatic nucleus (SCN) sa daanan ng nerves, at ito ang nagpapabagal ng body clock (circadian rhythm), na nagbibigay daan sa pagkatamlay at depresyon. Ang nahuhuling circadian rhythm ay maaring i-reset sa pamamagitan ng matinding liwanag sa umaga upang lunasan ang sintomas. Ngunit ang napag-alamang ang light treatment ay gumagana kahit na anong oras ito gamitin, kaya't hindi rin maaring ito ang nag-iisang sagot.

Sinong dumaranas ng SAD?

Hindi pangkaraniwang makahanap ng taong may sintomas ng SAD kung siya ay naninirahan sa loob ng 30 degrees ng equator, kung saan ang araw ay mahaba at ang sikat ng araw ay matindingkad. Ngunit ang SAD ay maaring maapektuhan ang mga tao sa bahaging hilaga o timog ng mundo – sa Europa, Scandinavia, karamihan ng Hilagang Amerika at Hilagang Asya, at ang katimugan ng Australya at Timog Amerika. May ilang tao rin na maaring apektado sa summer, sa panahong makulimlim.

Problema sa pagsusuri

Ang mga taong tumira sa maiinit na lugar halos sa buong buhay nila at pagkatapos ay nangibang bayan sa malamig na bansa tulad ng UK ay madaling makaranas ng sintomas ng SAD. Ang problema nga lang ay maraming tao ang nanggagaling sa iba't ibang kultura, at maaring ang sintomas na pinapahiwatig nila ay di magkakatulad. Ito ay kadalasang hindi nasusuri nang tama at sinasabing sila ay may schizophrenia o manic depression.

Maaring magsimula ang SAD sa kahit na anong edad, pinakakomon sa pagitan ng 18 at 30, na may higit na maraming taong nakakaranas nito bago mag 21, kaysa pagkatapos. Walang nakakaalam kung ano ang sanhi nito, ngunit sa isang servey ng mga taong may SAD, ito ay inugnay sa mga pangyayari sa pagsilang, hysterectomy o ibang nakakaapekto sa hormones. Gayundin, 14 na porsiyento ng mga sumali sa servey ay sinabing ang SAD ay nagsimula nang sila ay nakaranas ng malaking pagkawala o pagluluksa at 11 na porsiyento ay dahil sa matinding karamdaman.

Sinasabing doble ang dami ng kababaihang may SAD kumpara sa mga kalalakhian, ngunit mahirap malaman ang tiyak na bilang. Ayon sa tradisyon, bihira ang mga lalaking aamin na sila ay nadedepres at kadalasan ihinahanap ito ng lunas sa pag-inom o droga, imbes na pumunta sa doktor. Ngunit dumarami na ang mga lalaking kumikilala sa sintomas ng SAD at humahanap ng lunas.

Mga bata

Ang mga bata ay may tendensiyang magpakita ng pagka-irritable, hindi magandang ugali at pagkaantok (may kahirapang manatiling gising o gumising), minsan nababansagang 'tamad' o 'matigas ang ulo'. Sa maraming pagkakataon, hindi nakikilala ang SAD. Kapag hindi nasuri at naagapan ang SAD, maari itong sirain ang buhay ng bata at pati na ang kanilang hinaharap.

Ang lunas

Ang matinding liwanag ang pinaka epektibong lunas para sa maraming tao. Ang light therapy (phototherapy) ay natutulungan ang 85 na porsiyento ng tao, kadalasan sa loob ng 3 hanggang 5 araw. Ito ay nangangahulugan ng pagbibilad sa matinding liwanag o bright light, na di kukulangin sa sampung ulit na mas matinkad at maliwanag kaysa sa ilaw sa bahay. Ang ordinaryong bombilya ay hindi sapat ang lakas, at ang mga suntan lamps na nagbibigay ng ultra-violet (UV) light ay di dapat gamitin. Ang light treatment na gumagamit ng tamang ilaw ay ligtas. Ang sapat na UV ay nasasala kaya walang panganib na magkaproblema sa mata o kanser sa balat.

Patuloy na lumalawak ang uri ng mga light equipment na maaring gamitin, pati na light boxes, visors at dawn simulators. Ang mga light boxes ay iba-iba ang sukat, mula sa sukat ng isang maliit na tv hanggang sa isang nakasabit sa dingding na parang bintana sa laki. Sila ay may tubo ng mga ilaw na napakatindi ng liwanag na tinatakan ng screen. Ang gagamit nito ay uupo ng may kalahating metro ang layo mula sa light box, upang hayaang diretsong tumama sa kanilang mga mata. Posibleng ipagpatuloy ang mga karaniwang gawain habang nakaupo sa harap ng light box – magbasa, magtrabaho, kumain o kahit manood ng tv. Hindi kailangang titigan ang ilaw, kundi sulyapan lamang ito paminsan. Ang portable na light visor ay nilalagay sa ibabaw ng ulo at diretsong tumatama sa mata, habang hinahayaan ang taong libreng gumalaw. Ang dawn simulator ay isang uri ng ilaw sa tabi ng kama na konektado sa alarm clock, na gumagaya sa pagsikat ng araw at dahan-dahang ginigising ang gumagamit nito at unti-unting dinaragdagan ang level ng liwanag.

Ang haba ng oras ng paggamit ng light box ay sari-sari depende sa gumagamit. Ang pinakamatagal ay 4 na oras kada araw at ang malimit ay 1 hanggang 2 oras. Ang ilang light boxes ay mas maliwanag at kayang iklian ang oras ng treatment sa kalahating oras. Ang light treatment ay dapat gamitin araw-araw pag winter (at pag makulimlim sa summer), at kailangang simulan sa autumn pa lang kapag naramdaman ang unang sintomas. Ang benepisyo ay patuloy hanggat ito ay araw-araw na ginagamit. Ang mga taong matindi na ang SAD at nagsimulang gumamit ng light box ay malamang na walang makukuhang lunas dito. Ang mga gumagawa ng light boxes ay nagpapayong subukan ito muli sa susunod na winter.

Kapag nasanay ka na sa paggamit ng ilaw, maari kang lumaktaw ng mga ilang araw sa paggamit nito, basta huwag mong kaligtaang gamitin ito ulit matapos ang 2 araw. Maari mong gamitin ang iyong ilaw kahit na anong oras – umaga, tanghali o hapon – maliban sa gabi. Ang ilaw sa umaga ay tila epektibo para sa mga mahilig magpuyat at ang ilaw sa gabi ay mainam sa mga maagang gumising.

Side effects

Kung minsan, may mga taong nagsasabing nakakaranas sila ng pagsakit ng ulo, nagiging irritable o sa mangilang-ngilang pagkakataon, may pagsusuka dahil sa paggamit ng light treatment. Ang pagbabago ng posisyon ay maaring makatulong, ngunit kung hindi ito humupa, dapat itigil ang paggamit ng light treatment. Sinumang gumagamit ng light treatment nang regular ay kailangang ipaalam sa kanyang optometrist. Sinumang may problema na sa mata ay dapat magtanong kung ligtas gumamit nito.

Ang light boxes ay hindi makukuha sa NHS at kailangang bilhin sa mga spesyalistang nagtitinda nito. Sila ay libre sa VAT and iba-iba ang presyo mula £100

pataas. Kailangan itong subukan bago bilhin. Ang mga gumagawa at nagtitinda ay maaring pasubok ito sa iyo nang libre upang malaman kung ito ay makakatulong sa iyo.

Ano pang tulong ang maari mong makuha?

Maraming tao ang sumusuri sa kanilang sarili at binibigyan ito ng sariling lunas, ngunit mainam pa rin na sabihin sa iyong doktor ang mga sintomas at kung paano mo ito nilalabanan. Ang mabuti, kahit ano pang lunas, pati na ang light treatment, ay dapat na pinangangasiwaan ng isang doktor o isinasagawa sa isang SAD clinic. Ang problema ay kaunti lamang ang NHS clinic sa bansang ito at malamang ay matagal ang iyong ipaghintay para sa isang konsultasyon.

Sa matinding kaso ng SAD, ang mga SSRI antidepressants tulad ng paroxetine (Seroxat), sertraline (Lustral) at fluoxetine (Prozac), na nagpapabilis sa pagkilos ng serotonin, ay napatunayang epektibo. Maari din silang isabay sa light treatment. Ang mas lumang antidepressants tulad ng amitriptyline, imipramine at dothiepin ay di gaanong nakakatulong dahil pinapalakas nila ang sintomas ng pagkaantok at katamlayan. (Tignan ang *Karagdagang Babasahin* para sa impormasyon tungkol sa antidepressants at side effects.)

Ang mga treatment na gumagamit ng pagsasalita tulad ng psychotherapy, cognitive behaviour therapy at counselling ay lubhang mainam upang tulungang kayanin ang may SAD. Maari rin silang makatulong tuklasin ang iba pang ugat ng problema. Ang mga treatment na ito ay hindi palaging makakamtan sa NHS, ngunit baka may counselling service sa klinika ng inyong GP. May iba-ibang organisasyong nagbibigay ng serbisyong hindi gaanong mahal (tignan ang *Mga Organisasyong Maaring Makatulong* sa p.12 at *Karagdagang Babasahin* sa p.14 para sa karagdagang impormasyon).

Ano pa ang maari kong gawin upang tulungan ang aking sarili?

Laging magpaaraw

Alam natin na ang parating paglabas habang winter ay hindi gaanong nakakatulong gamutin ang SAD dahil ang mga magsasaka at ang mga nagtatrabaho sa labas ay meron din nito. Gayunpaman, makakabuti pa rin na magpaaraw hanggat maaari habang may araw pa. Laging lumabas at magpaaraw, lalo na bandang alas-dose at pag matindi ang sikat ng araw. Piliin ang mga gamit sa bahay na maliwanag ang kulay para maaliwalas ang pakiramdam. Umupo malapit sa bintana kung maari – sa shops, cafes at sa trabaho.

Huwag masyadong pilitin ang sarili

Makinig nang mabuti sa mensaheng ipinaparating ng iyong utak at katawan – kung oras nang mag-relax at tumungo sa hibernating mode (oras matulog o magpahinga). Kahit hindi ka pwedeng mamaluktot sa kama at matulog nang anim na buwan, maari mong padaliin ang buhay pag winter. Disisyunan kung aling mga gawain o trabaho ang maaring maghintay ng summer, lalo na kapag ito ay may kalakihan tulad ng pagpapalit ng trabaho, paglipat ng bahay, dagdag na gawain sa bahay, pagdedecorate o pag-aayos ng mga sira. Magplano para sa winter. Bumili ng panregalo sa Pasko habang summer, mag-stock ng pagkain sa freezer at sa cabinet, magpa-party at makipagkita sa mga kaibigan at kamag-anak kapag gusto mo. Huwag pilitin ang sarili kung sadyang hindi mo kayang kumilos nang masaya kapag kaharap ang mga kaibigan o pamilya. Sikaping huwag ma-stress hanggat maaari.

Alagaan ang sarili

Kailangang maging aktibo pag winter, pero panatilihin itong madalas at hindi mabigat na gawain at di kailangan ng gaanong lakas at konsentrasyon. May pag-aaral dito na nagsabing ang paglalakad ng isang oras araw-araw bandang tanghali ay maaring makatulong gaya ng light treatment para sa mga ilang di malalang kaso ng SAD. Kumain nang tama, alalahaning gawing balanse at sabay ang pagkahilig sa karbohaydreyt at sariwang prutas at gulay! May ilang tao na nagsasabing nakakatulong ang vitamin B12. Ipaalam sa inyong mahal sa buhay tungkol sa inyong kalagayan, upang alam nila kung ano ang kanilang aasahan at kung paano sila makatutulong. Humanap ng matulunging GP o doktor. Kung ang sarili ninyong GP ay walang alam sa SAD, kumalap ng impormasyon mula sa mga nakalistang organisasyon sa p.12.

Bigyang halaga at pansin ang sarili at magpamasahe, o matutong mag-relax. Mag-isip pa ng alternatibong lunas na maaring makatulong.

St John's Wort

Ang St John's Wort ay isang popular na remedyong herbal na mabibili sa mga botika. May mga ebidensiya na ito ay epektibong lunas para sa katamtamang depresyon. Ito ay angkop sa sub-syndromal SAD, ngunit hindi sa malalang SAD. May mga taong nagbahagi na ito ay may positibong benepisyo, ngunit may ibang nakaranas ng matagalang, negatibong side effects, tulad ng pagiging masyadong sensitibo sa ilaw, na humahadlang sa paggamit nila ng light therapy. May nagsasabing ito ay may reaksyon sa anti-depressants. Ang UK Government Committee on the Safety of Medicine ay nag-isyu kamakailan ng babala ukol sa paggamit nito habang umiinom ng iba pang gamot gaya ng birth control pills.

Family planning

Kung ikaw ay isang babaeng may SAD at nagpaplano ng pamilya, subukang manganak sa spring. Nabanggit na ang post-natal depression (pagiging sobrang malungkot pagkatapos manganak) ay baka mapagkamalang SAD dahil sa lubhang stress ng pagkakaroon ng bagong sanggol.

Ang araw sa winter

Mayroong isang permanenteng lunas para sa SAD, at iyan ang pagtira sa loob ng 30 degrees mula sa equator. Ang Pilipinas ay 14 degrees mula sa equator. Ngunit ngayon ay nasa UK ka na. Maari kang magbakasyon sa Pilipinas o kung saanman na maaraw habang winter. Isang paalala! May mga taong may SAD na mas lalong lumala ang pakiramdam pagkatapos bumalik sa makulimlim at malungkot na winter sa UK pagkaraang magbakasyon sa isang lugar na maaraw at maliwanag. Tila ang pagkakaiba sa level ng liwanag sa dalawang lugar ay maaring mas makasama kaysa makabuti. Kaya't kumunsulta sa inyong doktor o magtanong sa SAD Association (tignan ang *Mga Organisasyong Maaring Makatulong*) kung may alinlangan.

Support group

At panghuli, sumali sa isang support group – samahan ng mga taong may SAD din (tignan ang p.12). Ang kaalamang hindi ka nag-iisa at may tulong na maaring makamtan ay sadyang makakatulong upang makaya mo ang SAD.

How can family and friends help?

Hindi laging madali ang makisama sa taong may SAD. Ang mga nakakaranas nito ay parang isang taong may dalawang personalidad, isang masigla, masayahin at puno ng lakas pag summer, at isang antukin, malungkot at iritable sa winter. Sa

summer, halos hirap kang sabayan sila sa kanilang pagiging aktibo; sa winter, halos wala kang makuhang reaksyon.

Subukang tanggapin na ang iyong kapamilya o kaibigan nahihirapan sa kanyang kalagayan. Hindi sila nagtatamad-tamaran o kaya hindi nagsisikap. Natutulog sila kasi kailangan – wala silang kontrol sa kanilang pagkilos. Ang panunuya o pagkainis ay nagpapalala lamang ng sitwasyon. Ang SAD ay hindi nakakatawa; parang patay ang pakiramdam ng may SAD kalahati ng buhay niya. Kung minsan, ang may SAD ay nakakaisip na magpatiwakal.

Magbigay ng praktikal na tulong kung kaya mo. Mahalagang maisaayos ng treatment at iba pang bagay habang summer dahil pag dumating na ang winter, ang taong may SAD ay nawawalan na ng pakialam sa sarili. Kapag kinakitaan mo na siya ng katamlayan, tulungan mo siyang magsimula ng treatment, at siguraduhing puspusan sila sa pagkuha nito! Isama ang light treatment sa pang-araw-araw na gawain. Kung kailangan niya ng isang oras ng light treatment bago pumasok sa trabaho o eskwelahan, siguruhing bigyan ito ng prayoridad kaysa sa iba pang gawain. Tulungan silang maging mahinahon sa kanilang gawain – at maging sensitibo sa kanilang sitwasyon. Dahil kaduluhan, walang mapapala kung sila ay mapagod at masyadong ma-stress.

Maaring mayamot kapag ang isang tao ay laging irritable at tila walang interest tumanggap ng kalinga o mabigay nito. May posibilidad na masira ang isang relasyon dahil dito, kapag ang isa ay nakaramdam na siya lang ang nagmamahal. Mahirap mang isipin, ang isang taong depressed ay maaring hindi makaramdam – hindi kayang maging masaya, makalinga at mapagmahal sa normal na paraan. Hindi nila sinasadya gawin ito, bagamat maaring ganito ang maging interpretasyon mo. Ang may SAD ay maaring desperado sa pagmamahal at kalinga ngunit hindi kayang tumanggap nito. Maging marahan at matiyaga, ngunit igiit na sila ay kumuha ng treatment – at hintayin ang mas masasayang araw sa spring.

Mga Organisasyong Maaring Makatulong

British Association for Behavioural and Cognitive Psychotherapies (BABCP)

The Globe Centre
PO Box 9
Accrington BB5 0XB
tel. 01254 875 277
web: www.babcp.com

British Association for Counselling and Psychotherapy (BACP)

BACP House
35–37 Albert Street
Rugby CV21 2SG
tel. 0870 443 5252
web: www.bacp.co.uk

British Holistic Medical Association (BHMA)

59 Lansdowne Place
Hove
East Sussex BN3 1FL
tel./fax: 01273 725 951
web: www.bhma.org

The British Psychological Society

St Andrews House
48 Princess Road East
Leicester LE1 7DR
tel. 0116 254 9568
fax: 0116 247 0787
email: mail@bps.org.uk web: www.bps.org.uk

British Confederation of Psychotherapies

37 Mapesbury Road
London NW2 4HJ
tel. 020 8830 5173
fax: 020 8452 3684
e-mail: mail@bcp.org.uk
web: www.bcp.org.uk
Isang organisasyon na nag-uugnay ng nga samahang psychoanalytical
psychotherapy

Institute for Complementary Medicine (ICM)

PO Box 194
London SE16 7QZ
tel. 020 7237 5165
web: www.icmedicine.co.uk

The National Light Hire Company

Rutlands, 2b Hartwood Road, Southport, Merseyside PR9 9AA
tel. 01704 530 919 or 0800 074 1105
web: www.sad-lighthire.co.uk
Taga-supply ng light boxes, atbp

NHS Direct

helpline: 0845 4647, web: www.nhsdirect.co.uk

Outside In (Cambridge) Ltd.

Unit 31
Scotland Road Estate
Dry Drayton
Cambridge CB3 8AT
tel. 01954 211 955
web: www.outsidein.co.uk
Para sa impormasyon at kagamitan sa light therapy

SAD Association

PO Box 989
Steyning BN44 3HG
web: www.sada.org.uk
Isang organisasyong nagbibigay ng impormasyon tungkol sa SAD sa mga tao at health professionals, at sumusuporta at nagpapayo sa mga taong nakakaranas nito. Nagpa-publish ng mga babasahin, nag-oorganisa ng meeting, network ng contacts at mga samahan sa inyong lugar. Maari ding magrenta ng light box sa kanila.

United Kingdom Council for Psychotherapy

167-169 Great Portland Street
London W1W 5PF
tel. 020 7436 3002
fax: 020 7436 3013
e-mail: ukcp@psychotherapy.org.uk
web: www.psychotherapy.org.uk
Isang samahan ng mga organisasyon ng psychotherapies na may listahan ng mga miyembro

Websites

www.normanrosenthal.com
Website ni Dr. Norman Rosenthal na unang naglarawan ng SAD at light therapy

www.NOSAD.org
Support group para sa SAD nakabase sa US

Karagdagang Babasahin

- *Beyond Prozac: healing mental suffering without drugs* Dr T. Lynch (Marino Books 2001) £11.99
- *Climbing out of depression; a practical guide for sufferers* S. Atkinson (Lion Publishing 1993) £7.99
- *Coping with seasonal affective disorder (SAD)* F. Marshall, P. Cheevers (Sheldon Press 2002) £6.99
- *Depression: the way out of your prison* (3rd ed) D. Rowe (Brunner-Routledge 2003) £9.99
- *Good mood food* M. Van Straten (Cassell 2002) £10.99
- *How to help someone who is suicidal* (Mind 2004) £1
- *Lifting depression the balanced way* Dr L. Corrie (Sheldon Press 2002) £6.99
- *Making sense of antidepressants* (Mind 2004) £3.50
- *Making sense of cognitive behaviour therapy* (Mind 2004) £3.50
- *Making sense of herbal remedies* (Mind 2004) £3.50
- *Making sense of homeopathy* (Mind 2004) £3.50
- *The Mind guide to food and mood* (Mind 2004) £1
- *The Mind guide to managing stress* (Mind 2003) £1
- *The Mind guide to massage* (Mind 2004) £1
- *The Mind guide to physical activity* (Mind 2004) £1
- *The Mind guide to relaxation* (Mind 2004) £1
- *The nature of unhappiness* D. Smail (Constable and Robinson 2001) £10.99
- *The noonday demon: an anatomy of depression* A. Solomon (Random House 2001) £8.99
- *Overcoming depression* Dr W. Dryden, S. Opie (Sheldon Press 2003) £6.99
- *Overcoming depression: a self-help guide using cognitive behavioural techniques* P. Gilbert (Constable 2000) £7.99
- *Relaxation: exercises and inspirations for wellbeing* Dr S. Brewer (DBP 2003) £4.99
- *Sunbathing in the rain: a cheerful book about depression* G. Lewis (Flamingo 2003) £7.99
- *Understanding depression* (Mind 2004) £1
- *Understanding postnatal depression* (Mind 2003) £1
- *Understanding talking treatments* (Mind 2002) £1

Ang Mind ay nagsisikap pabutihin ang buhay ng bawat taong nakararanas ng problema sa emosyonal at mental na kalusugan

Ginagawa ito ng Mindsa pamamagitan ng:

- pagsulong ng pananaw, pangangailangan at mithiin ng mga tao na nakararanas ng problema sa emosyonal at mental na kalusugan
- paghimok na pahalagahan at isali ang bawat tao nang walang diskriminasyon
- pag-impluwensiya sa mga polisiya sa pangangampanya at edukasyon
- paghikayat na umunlad ang kalidad ng mga serbisyo na tumutugon sa mga pangangailangan at kumikilala at rumirespeto sa pagkakaiba ng tao
- pagkamtan ng pantay na karapatang sibil at legal sa pamamagitan ng at edukasyon

Ang mga prinsipyong sumasalaminsa mga gawain ng Mind ay: kasarinlan, pagkakapantay, kaalaman, partisipasyon at respeto

Para sa detalye ng pinakamalapit na Mind sa iyo at ang mga serbisyong local, tawagan ang helpline ng Mind, *MindinfoLine*: 0845 7660 163 Lunes – Biyernes 9.15am – 5.15pm.

Para sa transleysyon, ang *MindinfoLine* ay kayang magsalin sa 100 wika sa pamamagitan ng Language Line. Ang Typetalk ay andiyan para sa mga taong may kahirapan sa pagsalita o pakikinig na mayroong minicom. Upang gamitin sa Typetalk, tumawag sa 0800 959 598, fax: 0151 709 8119.

Scottish Association for Mental Health tel. 0141 568 7000

Northern Ireland Association for Mental Health tel. 02890 328 474

Ang buklet na ito ay sinulat ni Jennifer Eastwood

Unang nilimbag ng Mind 1994 © Bagong edisyon Mind 2002

Isinalin ni Dr. Joy Barredo

Hindi maaring kopyahin nang walang pahintulot

Ang Mind ay isang registered charity No. 219830

Mind (National Association for Mental Health)

15-19 Broadway, London E15 4BQ

tel. 020 8519 2122, fax: 020 8522 1725

web: www.mind.org.uk



For better
mental health