

Kiedy czujesz się ospały w pochmurne dni, spróbuj „skrzynki świetlnej” dla rozjaśnienia umysłu, czytamy w książce B. Boughton pt. *Domowe Sposoby Na Lepszą Pamięć*

Czy kiedykolwiek patrzyłeś ze smutkiem przez okno w zimny zimowy dzień, myśląc: „Gdyby było słonecznie, byłbym pełen energii i pomysłów”? Prawdopodobnie cierpisz na sezonową chorobę afektywną (SAD), polegającą na zaburzeniu związanym z brakiem światła.

Ludzie chorzy na SAD mają trudności z formułowaniem myśli, mówi doktor Maria Simonson. Inne objawy tej choroby to zmęczenie, smutek, bóle głowy i zwiększony apetyt na słodkie.

Cierpiącymi na SAD są bezrobotni lub pracujący biorący zwolnienia lekarskie częściej niż ludzie zdrowi, co oznacza, że poświęcają mniej czasu na stymulację umysłu, który i tak jest już zagrożony w depresji.

Nawet, jeżeli nie cierpisz na rozwinięty w pełni SAD (potwierdzony przez lekarza), w czasie zimowych miesięcy możesz odczuwać przygnębienie z powodu braku światła. A twój nastrój może wpływać na sprawność myślenia.

Na szczęście, twoja energia, pamięć i kreatywność mają szansę powrotu, gdy zastosujesz fitoterapię (leczenie światłem), która została opracowana specjalnie dla ludzi cierpiących na SAD. W badaniach przeprowadzonych w Institute of Clinical Neuroscience w szpitalu St. Gorana w Sztokholmie ponad połowa spośród 68 ochotników (mężczyzn i kobiet) chorych na SAD odczuła znaczną poprawę po zastosowaniu terapii polegającej na spędzeniu 2 godzin dziennie w pokoju o jasnym, imitującym światło słoneczne oświetleniu.

Możesz odczuć pewną poprawę, spędzając każdego ranka pół godziny przed „skrzynką świetlną”, mówi doktor Simonson. „Skrzynki świetlne” są specjalnie zaprojektowanymi urządzeniami, które emitują znacznie szersze spektrum światła niż zwykłe lampy. Kosztują 1000zł – 2500zł. Można je zamówić w katalogach dotyczących zdrowego trybu życia lub przez Internet od firm zajmujących się fototerapią, dodaje doktor Simonson.

*Źródło. B. Boughton i inni, Domowe Sposoby Na Lepszą Pamięć, Grupa Wydawnicza Bertelsmann Media, Warszawa 2002r.*