

Za zimsku depresiju odgovorna i boja očiju?

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Ponedjeljak, 21 Siječanj 2019 13:58
Objavljeno: Ponedjeljak, 21 Siječanj 2019 13:58

Niste jedini ako se tijekom zimskih dana osjećate depresivnije jer je riječ o dobro poznatom fenomenu, sezonskom afektivnom poremećaju (SAD). Neki znanstvenici vjeruju da su mu podložnije osobe sa smeđom ili tamnijom bojom očiju.

Mnogi se tijekom zimskih mjeseci osjećaju letargično, umorno i bezvoljno. Sve su to simptomi sezonskoga afektivnog poremećaja, oblika depresije koji koincidira sa zimskim mjesecima.

SAD je tipičan za zimske mjesece kada je manje prirodne sunčeve svjetlosti, a varira od sniženog raspoloženja do veće potrebe za spavanjem i hranom, osobito za ugljikohidratima.

Neki znanstvenici vjeruju da se SAD razvija zbog neravnoteže serotonina i melatonina u organizmu. Serotonin nam daje energiju. Zovu ga još i hormonom sreće, a oslobađanje melatonina utječe na to da se osjećamo pospano.

I premda je SAD u medicini priznat kao jedan od oblika poremećaja raspoloženja, znanstvenici su još uvijek podijeljeni kada je riječ o njegovim uzrocima, a neki ga kao poremećaj i ne priznaju.

Ako je vjerovati profesoru psihologije sa Sveučilišta Južni Wales, Lanceu Workmanu, na veću podložnost zimskom bluesu značajno utječe boja očiju, prenosi portal ScienceAlert.

Rezultate istraživanja Workman je objavio u stručnome časopisu Behavioral Science & Psychology.

Studija u kojoj je sudjelovalo 175 studenata s dvaju sveučilišta, onog u Južnom Walesu i sveučilišta na Cipru, Workman i njegovi kolege su ustanovili da su ljudi sa svjetlijim, odnosno plavim, sivim ili svijetlo-zelenim očima rjeđe podložni zimskoj depresiji od onih s tamnijom bojom očiju.

Tvrde da bi razlog mogla biti količina svjetla što su je svijetle oči sposobne apsorbirati tijekom zimskih dana bez sunca. Dodaju i da tamnije oči stimuliraju proizvodnju veće količine melatonina koji ljude čini osjetljivijima i podložnijima poremećajima u ponašanju.

Rezultati studije poklapaju se s onima iz ranijih istraživanja po kojima su smeđooki ili ljudi tamnijih očiju generalno depresivniji od onih s plavim očima.

Mrežnica je dio očne jabučice koja sadrži stanice osjetljive na svjetlost. Kada svjetlost uđe u oko stanice potiču živčane impulse koji u našem mozgu oblikuju vizualnu sliku.

Godine 1995. znanstvenici su otkrili da neke stanice mrežnice, umjesto da formiraju sliku, jednostavno šalju informaciju o razini svjetlosti iz stražnjeg dijela oka do hipotalamusa.

Hipotalamus je važan dio mozga koji izlučuje hormone koji reguliraju temperaturu, utječu na osjećaj gladi i na ciklus spavanja.

Što više svjetlosti stiže do hipotalamusa, količina melatonina opada. Oči s manje pigmenta, a to

Za zimsku depresiju odgovorna i boja očiju?

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Ponedjeljak, 21 Siječanj 2019 13:58
Objavljeno: Ponedjeljak, 21 Siječanj 2019 13:58

su plave ili sive oči osjetljivije su na svjetlost pa im je potrebna manja apsorpcija svjetla da bi ostvarile sliku.

To znači da ne moraju apsorbirati toliku količinu svjetla poput smeđih ili tamnih očiju prije nego što ova informacija stigne do stanica mrežnice.

Zbog toga se kod ljudi sa svjetlijim očima tijekom jeseni i zime oslobađa manje melatonina, a taj mehanizam im daje određenu otpornost na sezonski afektivni poremećaj.

Znanstvenici tijekom zime savjetuju šetnje, osobito za sunčanih dana jer sunce pomaže u proizvodnji vitamina D i sprečava apsorpciju melatonina. Ako to ne pomogne savjetuju fototerapiju ili terapiju svjetlom tijekom koje se koriste ultraljubičaste zrake (UVA i UVB) uz pomoć umjetnih izvora energije, odnosno posebnih vrsta svjetiljki.

(H)

