

Światowy
15. Tydzień
MÓZGU
w Poznaniu



11-15 marca 2024
godz. 16.00-18.00

Oddział PAN w Poznaniu
Sala Turkusowa (2. piętro)
Pałac Działyńskich, Stary Rynek 78/79
WSTĘP WOLNY



Organizatorzy:
Polska Akademia Nauk Oddział w Poznaniu
Instytut Genetyki Człowieka PAN
Instytut Chemii Bioorganicznej PAN

Prof. dr hab. n. med. Janusz Rybakowski, czł. koresp. PAN
Klinika Psychiatrii Dorosłych
Uniwersytetu Medycznego im. K. Marcinkowskiego w Poznaniu

WTOREK – 12 marca 2024 r., g. 17.00

CHOROBA AFEKTYWNA SEZONOWA: DEPRESJA ZIMOWA

W bieżącym roku przypada czterdziesta rocznica publikacji artykułu, w którym po raz pierwszy użyto pojęcia choroby afektywnej sezonowej (*Seasonal Affective Disorder - SAD*). Obecnie SAD uznaje się jako szczególną kategorię choroby afektywnej. W klasyfikacji DSM-5 sezonowość stanowi „wyznacznik” (*specifier, with seasonal pattern*) zarówno dla depresji nawracającej czyli tzw. dużego zaburzenia depresyjnego (ang. *Major Depressive Disorder – MDD*), jak i dla choroby afektywnej dwubiegunowej (CHAD) (ang. *Bipolar Disorder*). Najbardziej typowym zjawiskiem z kręgu SAD jest depresja zimowa. Jej symptomatologia jest w dużym stopniu podobna do depresji atypowej, charakteryzującej się nadmiarem snu i głodem węglowodanowym. SAD może dotyczyć do 1/5 osób chorujących na depresję nawracającą lub CHAD i częściej występuje u kobiet.

SAD można traktować jako ekstremalny przejaw zmian ośrodkowego układu nerwowego (OUN) związanych z okołorocznym rytmem oświetlenia. Różnice sezonowe funkcji OUN dotyczą m.in. sekrecji melatoniny, neuroprzekaźników dopaminy i serotoniny oraz osi podwzgórze-przysadka-nadnercza. W procesach okołodobowych (*circadian*) oraz okołorocznych (*circannual*) istotną rolę odgrywa czynność tzw. genów zegarowych (*clock genes*). SAD może stanowić spuściznę po człowieku neandertalskim.

W depresji zimowej efekt leczniczy uzyskuje się za pomocą ekspozycji na jasne światło (*bright light therapy* – BLT), jak również na światło niebieskie (*blue light*) oraz za pomocą metody symulacji świtu (*dawn simulation*). Terapeutyczny efekt fototerapii stwierdzono również w depresji nie-sezonowej. Jako kontrapunkt tego mechanizmu, podjęto zachęcające próby leczenia stanów maniakalnych poprzez ograniczenie światła za pomocą okularów blokujących światło niebieskie (*blue-blocking glasses*).