

Bulletin mensuel

du Programme d'aide aux employé-e-s et à la famille (PAEF)



Centre Labelle Centre

Évaluation et intervention psychosociale
Psychosocial assessment and intervention

Téléphone : 705-335-5588

centrelabellecentre@uhearst.ca

Le trouble affectif saisonnier

Avec l'arrivée de l'automne, les journées raccourcissent et la température baisse. Certaines personnes remarqueront alors une diminution de leur énergie et de leur entrain. Un certain niveau de changement causé par la diminution d'exposition au soleil est normal. Ceci tout particulièrement lorsque nous sommes à l'intérieur durant la majorité de la journée.

Par ailleurs, si ces symptômes s'amplifient, nous causent de la détresse ou nous empêchent de fonctionner normalement au sein de notre emploi, de nos responsabilités personnelles ou familiales, il est possible que ce soient des signes de trouble affectif saisonnier (TAF).

Les personnes qui souffrent du TAF vont souvent avoir des symptômes de fatigue pouvant aller jusqu'à la léthargie. Elles ressentiront de la fatigue extrême et un besoin lourd de dormir. Elles dormiront beaucoup plus longtemps que durant les mois d'été. On remarque aussi chez ces personnes un besoin de manger plus de glucides, dont des pâtes, du pain et des sucreries, ce qui peut mener à une prise de poids.

Des symptômes de dépression affectent aussi plusieurs personnes. Débutant à l'automne et allant jusqu'au printemps, les personnes qui ont le TAS risquent de vivre plus d'anxiété durant cette période, se sentir plus facilement découragées, tristes et auront tendance à s'isoler socialement.



« La vie, c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre. »

- Albert Einstein

Ces réactions sont souvent causées en partie par la baisse d'exposition au soleil puisque celle-ci a une incidence sur la production de sérotonine et de mélatonine. Ces changements ont alors un impact important sur l'humeur et le rythme circadien, lequel gère notre cycle de sommeil.

Nous savons que les individus vivant dans des régions les plus éloignées de l'équateur, dont les régions nordiques, sont plus affectés, et ce, parce que ces régions présentent de plus grands changements saisonniers. Les femmes sont aussi plus fréquemment affectées, toutefois les études démontrent que les hommes auraient des symptômes généralement plus sévères.

Pour gérer les symptômes de TAS, la lumineothérapie serait une approche efficace. Ceci consiste à s'exposer à une lampe d'une

force de 10,000 lux qui simule l'exposition au soleil. Il est recommandé de s'exposer, sans regarder directement cette lampe, de 30 à 60 minutes par jour - préférablement dans l'heure après le réveil ou le matin.

D'autres stratégies consistent à s'exposer à la lumière naturelle, en travaillant près d'une fenêtre ou en passant du temps à l'extérieur régulièrement. Maintenir une alimentation équilibrée, faire de l'exercice et tenter de se lever et se coucher à la même heure tous les jours sont aussi des approches bénéfiques pour diminuer les symptômes.

Enfin, pour certaines personnes, parler à un professionnel de la santé ou de la santé mentale est nécessaire afin qu'elles puissent développer un plan qui soit efficace pour elles. Partager ce que l'on vit aide à diminuer le sentiment de lourdeur et de détresse.

Ressource

Service de Counselling Hearst, Kapuskasing, Smooth Rock Falls

www.counsellinghks.ca

Kapuskasing : 705-335-8468

Hearst : 705-372-1933

Smooth Rock Falls : 705-335-8468

Offre des services de counselling individuel sans frais et confidentiel aux personnes aux prises avec des problèmes psychosociaux et liés à la santé mentale.

