Dépression saisonnière enfin une solution efficace.

Psio·dimanche 30 octobre 2016

Dans les pays où, en hiver, le soleil se couche tôt et se lève plus tard, le manque d'exposition à la lumière pendant plusieurs mois est la source de beaucoup de problèmes physiologiques.

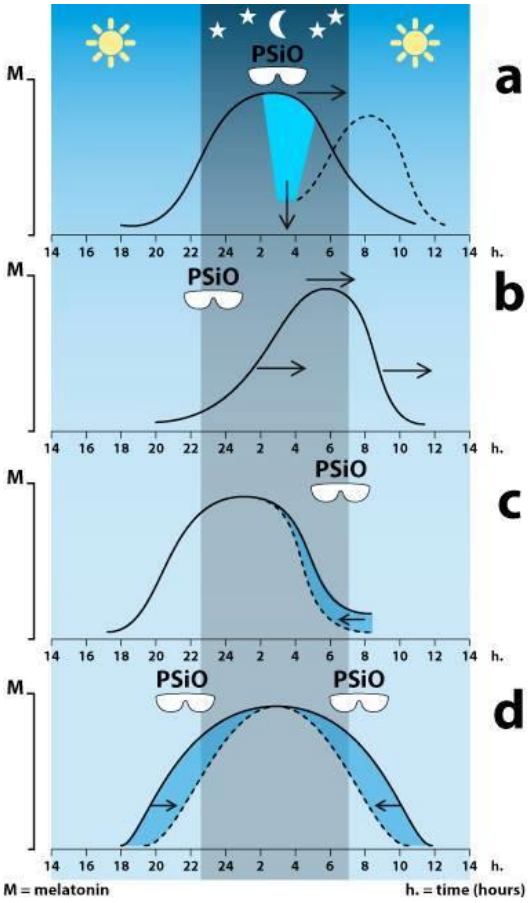
Outre un manque de vitamine D, différents désordres hormonaux (dont notamment une surproduction de mélatonine) expliquent pourquoi, dans ces populations, il peut exister un syndrome général de fatigue chronique parfois allant même jusqu'à la fameuse « dépression hivernale ».

De plus, même hors hiver, la vie dans les pays occidentaux est devenue depuis plus d'un siècle un événement intérieur. Passant de l'habitation à la voiture puis au bureau jusqu'au soir, les habitants des régions occidentales sont peu exposés au spectre de la lumière solaire. Et fait paradoxal, dès qu'un rayon de soleil apparaît beaucoup de personnes enfilent alors leurs lunettes solaires ! On parle ainsi de dépression « saisonnière ».

Il serait cependant réducteur de citer pour cause de la dépression hivernale le seul manque de lumière. Du fait de l'éclairage artificiel, les cycles naturels d'exposition sont déplacés ce qui aboutit à avoir une activité jusqu'à parfois tard dans la nuit. On peut dire que la population entière ne souffre pas seulement d'un manque de lumière mais aussi de fatigue et de décalage horaire !

Ce graphique montre comment l'utilisation du PSiO peut modifier les courbes de sécrétion de l'hormone associée au sommeil, la mélatonine.

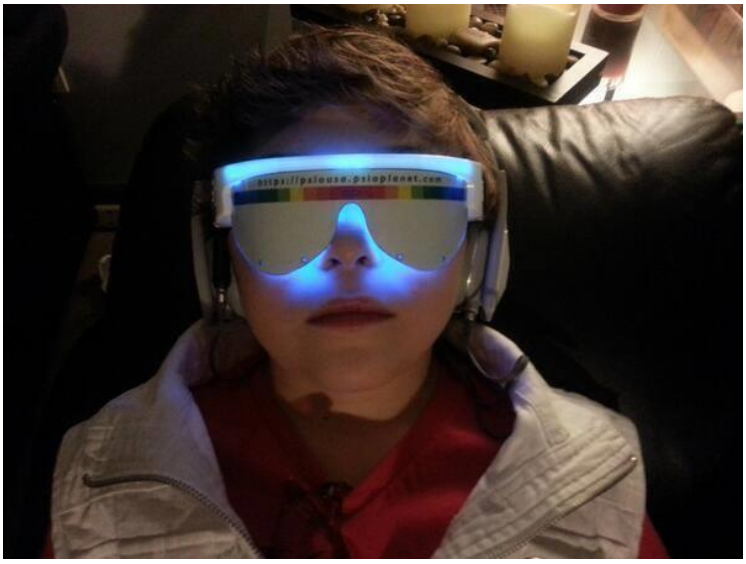
Utilisé régulièrement, le PSiO peut, grâce à sa technologie très complète par la lumière et par le son, contribuer non seulement à la restauration de l'esprit et au repos nécessaire mais aussi à la régulation des flux hormonaux.



Pour le traitement spécifique de la dépression saisonnière, comment le PSiO agit-il ?

- Premièrement, la partie sonore permet l'écoute d'enregistrements que l'on pourrait qualifier d' antidépresseurs : ils agissent par la voix avec des sons de la nature et de la musique douce en arrière-plan.

- Deuxièmement, la partie lumineuse permet d'agir sur la distraction de l'attention en provoquant un rapide lâcher prise et en même temps sur la sécrétion de mélatonine.
- Détente générale, mise au repos complet du cortex, suggestion positives et stimulation par la lumière contribuent dès lors ensemble à une superbe action synergique pour rapidement retrouver la forme et sortir de la dépression de saison !



Utilisation du PSiO pour la SIESTE : « JOIE DE VIVRE », RETROUVER LA JOIE » GESTION DU STRESS » ou de simple séance de musiques colorisées type « new Age »

Utilisation du PSiO pour la séance d'induction au sommeil : « S'ENDORMIR » (voix), « S'ENDORMIR AU JARDIN DES DIEUX » (voix) et « LACHER PRISE » (voix)

Posologie conseillée

Le matin : les programmes du musiques colorisée sont idéaux pour la luminothérapie ; en musique douce ou très rythmée selon le goût ! Les couleurs choisies dans les programmes des musiques sont globalement stimulantes.

L'après-midi (heure de la sieste) : Soit un enregistrement par la voix, soit un enregistrement de musique permettront une turbo-sieste de 3 à 25 min

Le soir : un enregistrement par la voix comme JOIE DE VIVRE, RETROUVER LA JOIE, GESTION DU STRESS ou S'ENDORMIR sont les parfaits compléments pour apaiser les problèmes d'humeur et aborder la nuit de sommeil de la manière la plus paisible qui soit ! Les couleurs et les rythmes choisis dans ces enregistrements de relaxation sont calmants.

www.psio.com