



احتمال ابتلا به افسردگی فصلی در برخی افراد

نور خورشید مصادف با جریان زندگی است و در فصل زمستان به دلیل کوتاه شدن روزها و زودتر تاریک شدن آسمان و سرد بودن، برخی در این فصل دچار افسردگی فصلی می شوند که در این میان عده ای از این افراد از لحاظ ژنتیکی مستعد ابتلا به این اختلال هستند.

نور خورشید مصادف با جریان زندگی است و در فصل زمستان به دلیل کوتاه شدن روزها و زودتر تاریک شدن آسمان و سرد بودن، برخی در این فصل دچار افسردگی فصلی می شوند که در این میان عده ای از این افراد از لحاظ ژنتیکی مستعد ابتلا به این اختلال هستند.

دکتر مظاهری در گفت و گو با خبرنگار سلامت نیوز افزود: در افراد مبتلا احساس لذت از زندگی کم می شود و اختلال در خواب و اشتها و خلق پایین و گریه کردن و بی حوصلگی و دردهای پراکنده عضلانی که منشا جسمی ندارند از علائم بروز این نوع افسردگی می باشد که منجر به کاهش عملکرد در زندگی روزانه و محل تحصیل و کار فرد می شود. وی در رابطه با کاهش خطر بروز این اختلال توصیه کرد شخصی که در این فصل دچار افسردگی می شود نباید در خانه تنها بماند و با گردش کردن به همراه دوستان و ورزش و تغذیه خوب می تواند از بروز این اختلال پیشگیری کند. وی در آخر عنوان کرد حمایت اجتماعی و خانواده نقش مهمی در جلوگیری از بروز افسردگی فصلی دارند.