

اختلالات خلقی میزبانان همیشگی فصل زمستان!

تنگ شدن خلق در این روزهای شروع زمستان و حتی بروز این احساس در ماه‌های پاییز شاید علامتی است...



تنگ شدن خلق در این روزهای شروع زمستان و حتی بروز این احساس در ماه‌های پاییز شاید علامتی است که همه کسانی که دچار آن بودند و یا شده‌اند، شاید آن را یک افسردگی یا احساس غمگینی ساده تلقی کرده باشند، درحالی که هنوز خیلی از ما احتمالاً با مفهوم تغییرات خلقی در برخی فصول سال به خصوص فصول پاییز و زمستان آشنا نباشیم؛ تغییراتی که نتیجه آنها بروز یک نوع افسردگی به نام افسردگی زمستانی است.

البته با این تفاوت که این نوع افسردگی دیگر یک افسردگی معمولی و یا به قول روانپزشکان تیپیکال نیست که برای درمان آن باید به داروهای ضدافسردگی مراجعه کرد.

دکتر محمدعلی شهرکی، روانپزشک در گفت‌وگو با همشهری معتقد است: این افسردگی‌های فصلی آتیپیکال یا غیرنوعی هستند و این یعنی افراد مبتلا به افسردگی‌های فصلی یا غیرنوعی نسبت به سایر افراد افسرده بیشتر می‌خوانند، بیشتر غذا می‌خورند و در بقیه رفتارهایشان علائمی دیده می‌شود که همگی در حد بیمارگونه است.

وی نیز با تأکید بر اینکه افسردگی‌های فصلی در اواخر پاییز و اوایل زمستان بیشتر خود را نشان می‌دهند، می‌گوید: احساس افراد در این زمان غمگین و خلق آنها تنگ است و دچار اختلال در عملکرد شغلی و تحصیلی می‌شوند. به فعالیت‌های عادی روزانه رسیدگی نمی‌کنند یا دچار تنبلی بیش از حد هستند.

چرا افسردگی فصلی؟

اما علت اینکه به این افسردگی، افسردگی فصلی می‌گویند این است که بیشتر در فصول خاصی دیده می‌شوند. یکی از عواملی که باعث ایجاد این نوع از افسردگی می‌شود، به عقیده دکتر شهرکی کاهش مدت تابش نور خورشید است چون در پاییز و زمستان کوتاه‌ترین روز و طولانی‌ترین شب را داریم، در این دوران این کاهش نور منجر به بروز علائم می‌شود. به همین دلیل یکی از درمان‌های پیشنهادی نوردرمانی است؛ یعنی با تابش نوعی خاص از نور به چشم افراد بیمار از این افسردگی پیشگیری می‌شود و هم برای سال‌های بعد درمان خواهند شد.

ارتباط افسردگی فصلی با وقایع اجتماعی

در مورد علل این نوع افسردگی مسائل دیگری هم مطرح است و آن هم نزدیک شدن این فصل‌ها با وقایع اجتماعی زندگی شخص است که مهم هم هستند؛ مثل نزدیکی عید نوروز، نزدیک شدن زمان امتحانات مدارس یا دانشگاه‌ها. دکتر شهرکی در توضیح این موارد معتقد است: اینها عواملی هستند که در شروع یک افسردگی دخیل هستند و در فصل خاصی اتفاق می‌افتند و هر سال تکرار می‌شوند، در حالی که ما فکر می‌کنیم که به خاطر فصل است که علائم افسردگی بروز می‌کنند ولی باید دانست به خاطر وقایع اجتماعی، اقتصادی، تحصیلی و شغلی در این فصول باید منتظر بروز این علائم به خصوص در خانم‌ها بود چون افسردگی فصلی در زنان دو برابر مردان بروز می‌کند و علائم شروع آن چیزی شبیه علائم شروع عادت ماهانه است.

نور درمانی بهترین نوع درمان است!

نکته دیگر این است که اگر افسردگی در حد متوسط و یا شدید شده باشد، علاوه بر نوردرمانی باید درمان‌های دیگر از قبیل دارو را هم دنبال کرد. ولی نوردرمانی از میان تمامی این درمان‌ها که شامل داروهای ضدافسردگی هستند مؤثرتر است. &171#در این روش کلاه‌های مخصوصی بر سر شخص تعبیه می‌شود که البته در کشور ما تعداد کمی از آنها وجود دارد. این کلاه‌ها امواج را با طول موج خاصی به چشم می‌تابانند. این روش هم افسردگی را درمان می‌کند و هم در سال‌های بعد اگر فرد باز همان کلاه را روی سر بگذارد از بروز مجدد افسردگی فصلی جلوگیری خواهد کرد.»

دکتر شهرکی با بیان این عبارات خاطرنشان می‌کند: البته با افزایش و تغییر نور محل کار یا ایجاد نورهای مصنوعی هم از ایجاد این افسردگی می‌توان جلوگیری کرد. به‌خصوص در روزهای اخیر که بحث صرفه‌جویی در مصرف برق مطرح شده است، توصیه می‌کنیم از لامپ‌های کم‌مصرف که نورشان شبیه نور خورشید است استفاده شود.

لازم به ذکر است که این افسردگی در کسانی که به عرض‌های شمالی یا به کشورهای شمالی که به قطب نزدیک‌تر است، سفر می‌کنند هم بیشتر دیده می‌شود. حتی به عقیده این روانپزشک کشیدن ساعات به جلو در تابستان و عقب کشیدن آن در زمستان و ابتدای فصل چون با تغییر ناگهانی میزان نور همراه است، در بروز این افسردگی مؤثر خواهد بود.