



اختلال عاطفی فصلی چیست؟ / چند توصیه برای پیشگیری

آیا در ماه‌های زمستان بیش از آنچه فکر می‌کنید احساس بی‌حالی و ناراحتی دارید؟

آیا در ماه‌های زمستان بیش از آنچه فکر می‌کنید احساس بی‌حالی و ناراحتی دارید؟ اگر چنین است، ممکن است به افسردگی فصلی مبتلا شده باشید که به عنوان اختلال عاطفی فصلی (SAD) نیز شناخته می‌شود. به گزارش ایسنا، افسردگی فصلی یک اختلال خلقی است که هر سال در زمانی مشخص اتفاق می‌افتد. شکل نادری از افسردگی فصلی که به عنوان «افسردگی تابستانی» شناخته می‌شود نیز در اواخر بهار یا اوایل تابستان شروع می‌شود و در پاییز به پایان می‌رسد. اما به طور کلی، اختلال عاطفی فصلی از پاییز یا زمستان شروع می‌شود و در بهار یا اوایل تابستان پایان می‌یابد.

اختلال عاطفی فصلی ممکن است سالانه ۱۱ میلیون نفر را در ایالات متحده تحت تأثیر قرار دهد و ۲۵ میلیون نفر دیگر نیز ممکن است شکل خفیف تری از آن موسوم به «بلوز زمستانی» را تجربه کنند.

علل

در حالی که ما دلایل دقیق اختلال عاطفی فصلی را نمی‌دانیم، برخی از دانشمندان فکر می‌کنند که هورمون‌های خاصی که در اعماق مغز ساخته می‌شوند در زمان‌های خاصی از سال باعث تغییرات مربوط به نگرش می‌شوند. کارشناسان بر این باورند که اختلال عاطفی فصلی ممکن است با این تغییرات هورمونی مرتبط باشد. یک نظریه هم این است که کاهش نور خورشید در طول پاییز و زمستان باعث می‌شود مغز سروتونین کمتری تولید کند؛ یک ماده شیمیایی مرتبط با مسیرهای مغزی که خلق و خور را تنظیم می‌کند. وقتی مسیرهای سلول‌های عصبی در مغز که خلق و خور را تنظیم می‌کنند، آنطور که باید کار نمی‌کنند، نتیجه می‌تواند احساس افسردگی همراه با علائم خستگی و افزایش وزن باشد.

اختلال عاطفی فصلی معمولاً در بزرگسالی شروع می‌شود و در زنان شایع‌تر از مردان است. برخی از افراد مبتلا به اختلال عاطفی فصلی علائم خفیفی دارند و احساس می‌کنند که بی‌حال هستند. در همین حال، برخی دیگر علائم بدتری دارند که در روابط و کار آنها اختلال ایجاد می‌کند.

از آنجایی که کمبود نور کافی در روز در طول زمستان به اختلال عاطفی فصلی مربوط می‌شود، در کشورهایی که در طول سال آفتاب زیادی وجود دارد، این اختلال کمتر دیده می‌شود.

علائم اختلال عاطفی فصلی در زمستان

افراد مبتلا به اختلال عاطفی فصلی معمولاً خیلی بیشتر از حد معمول می‌خوابند و هوس کربوهیدرات می‌کنند. آنها همچنین بسیاری از علائم هشدار دهنده طبیعی افسردگی را دارند، از جمله:

احساس غمگینی، بداخلاقی یا ناامیدی

انرژی کمتر

مشکل در تمرکز

خستگی

اشتهای بیشتر

میل بیشتر به تنهایی

افکار خودکشی

افزایش وزن

علائم اختلال عاطفی فصلی در تابستان

اشتهای کمتر

مشکل در خوابیدن

کاهش وزن

تشخیص

بنابر اعلام «وب ام‌دی»، ویژگی اصلی اختلال عاطفی فصلی این است که خلق و خو و رفتار شما همراه با تغییر فصل عوض می‌شود. این یک اختلال خلقی جداگانه نیست بلکه نوعی افسردگی اساسی یا اختلال دوقطبی است که گاهی اوقات افسردگی شیدایی نامیده می‌شود.

شما ممکن است به اختلال عاطفی فصلی مبتلا باشید، اگر طی دو سال گذشته:

- مبتلا به افسردگی یا شیدایی بوده‌اید که در طول یک فصل خاص شروع و به پایان می‌رسد

- این علائم را در طول زمان‌های دیگری احساس نکردید

- در طول زندگی‌تان، فصل‌های بیشتری را با افسردگی یا شیدایی سپری کرده‌اید

گاهی اوقات ممکن است مدتی طول بکشد تا اختلال عاطفی فصلی تشخیص داده شود زیرا علائم آن می تواند شبیه به شرایط دیگری مانند سندرم خستگی مزمن، تیروئید کم کار، قند خون پایین، بیماری های ویروسی یا سایر اختلالات خلقی باشد. در ماه های سردتر، قرار گرفتن در معرض لامپ های نوردرمانی ممکن است مفید باشد. این لامپ ها نوری را که با فرا رسیدن زمستان کم می شود جبران می کنند و علائم اختلال عاطفی فصلی را کاهش می دهند.

نوردرمانی چگونه کار می کند؟

به گزارش سایت تخصصی «وری ول هلت»، در نوردرمانی یا درمان با نور روشن که به فتوتراپی هم مشهور است با استفاده از طول موج های خاص، از نور طبیعی روز تقلید و علامت هایی به مغز ارسال می شود که باعث تولید سروتونین می شود. این روش به افزایش هوشیاری و تنظیم ریتم شبانه روزی بدن نیز کمک می کند.

در یک کارآزمایی کنترل شده با دارونما در سال ۱۹۹۸ نشان داده شد که دست کم سه هفته طول می کشد تا درمان با نور روشن به عنوان داروی مقابله با افسردگی در رفع اختلال عاطفی فصلی عمل کند.

یک کارآزمایی دیگر در سال ۲۰۱۶ نشان داد که نوردرمانی چه به تنهایی و چه در ترکیب با داروی ضدافسردگی فلوکستین در درمان بزرگسالان مبتلا به افسردگی غیرفصلی موثر و برای آنها تحمل کردنی است.

در مناطق نزدیک تر به خط استوا از آنجا که افراد در معرض نور طبیعی بیشتری قرار دارند، اختلال عاطفی فصلی کمتر مشاهده می شود.

شروع زودتر نوردرمانی در فصول سرد که با کوتاه تر شدن ساعت های روز همراه است از پیشرفت علائم اختلال عاطفی فصلی جلوگیری می کند.

به گفته «هارولد هونگ»، روان پزشک در کارولینای شمالی، نوردرمانی گزینه درمانی غیرتهاجمی رایجی در دیگر موارد مربوط به سلامت روان هم هست.

از این روش درمانی برای بهبود اختلال بی اشتها و پرخوری عصبی، شرایط مربوط به اختلال خواب و بیداری، اختلال بیش فعالی با تمرکز پایین (ADHD)، اختلال شخصیت مرزی، اسکیزوفرنی و بیماری های عصبی استفاده می شود.

لامپ نوردرمانی باید چگونه باشد؟

لامپ های نوردرمانی در طیف نور آبی و سفید هستند. با این حال شواهد بسیار بیشتری برای اثبات کارایی و ایمنی نور سفید وجود دارد. طبق گفته متخصصان، این «طبیعی ترین» محیط برای فرد است.

در استفاده از لامپ های ال ای دی برای درمان اختلال عاطفی فصلی و دیگر مسائل سلامت روان، قرار گرفتن ۳۰ دقیقه روزانه در برابر ۱۰ هزار لوکس نور (واحد اندازه گیری نور) یا یک تا دو ساعت قرار گرفتن در معرض ۲۵۰۰ لوکس نور توصیه شده است.

هونگ می گوید: از نورهایی که عناصر یووی بی (UVB) دارند دوری کنید، زیرا قرار گرفتن طولانی مدت در معرض پرتوهای یووی بی به پوست آسیب می رساند؛ درست مثل قرار گرفتن در معرض نور خورشید بدون استفاده از ضدآفتاب.

فضایی که در آن از لامپ نوردرمانی استفاده می کنید، اندازه لامپ و زاویه تابش نور نیز بسیار مهم است. لامپ باید به اندازه ای بزرگ باشد که صورت شما را با زاویه ای راحت پوشاند. اگر می توانید، لامپی با قابلیت تنظیم از لحاظ روشنایی و مدت زمان تابش انتخاب کنید تا بتوانید لامپ را مطابق با نیازهای خودتان شخصی سازی کنید.

برای کسب بهترین نتایج، استفاده از یک «جعبه نور» به اندازه ۹۳۰ سانتی متر مربع توصیه می شود.

سعی کنید جعبه نوری پیدا کنید که صبح ها به راحتی بتوان آن را حرکت داد. کار گذاشتن دو لامپ که می توانید با هم استفاده کنید یا در مکان های پررفت و آمد خانه بگذارید تا موثرتر باشد، تفاوت زیادی در اثربخشی درمان دارد.

به برنامه روزمره خود فکر کنید و صبح ها از لامپ نوردرمانی استفاده کنید تا انرژی در دسترس و مورد نیاز روز را افزایش دهید. از آنجا که اثر لامپ در طول روز از بین می رود، دوباره در عصر از آن استفاده کنید به خصوص اگر در مکانی زندگی می کنید که خورشید زودتر غروب می کند.

در برخی از افراد، قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور ممکن است به ایجاد احساس شیدایی منجر شود، بنابراین، طول مدت نوردرمانی باید محدود شود.

به گزارش ایندپندنت، نکته مهم دیگر این است که نوردرمانی به تنهایی برای درمان اختلال روحی کافی نیست و علاوه بر آن فاکتورهای چون ورزش، خواب خوب، فعالیت های اجتماعی و درمان شناختی - رفتاری همگی از اقدام های ضروری برای مبارزه با افسردگی فصلی هستند.

پیشگیری

هر روز مدتی را بیرون از خانه بگذرانید، حتی زمانی که هوا ابری است. اگر هوا خیلی سرد است، پرده های خانه تان را کنار بزنید و کنار یک پنجره بنشینید.

از یک رژیم غذایی متعادل پیروی کنید. این به شما کمک می کند تا انرژی بیشتری داشته باشید، حتی اگر هوس غذاهای نشاسته ای و شیرین کنید.

۳۰ دقیقه در روز و پنج بار در هفته ورزش کنید.

فعالیت های اجتماعی خود را ادامه دهید. حمایت اجتماعی بسیار مهم است.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر هر سال در زمان مشخصی احساس افسردگی، خستگی و بدخلقی می کنید و به نظر می رسد که این احساسات ماهیت

فصلی دارند، ممکن است به نوعی اختلال عاطفی فصلی مبتلا باشید. با پزشک خود در مورد احساسات خود آشکارا صحبت کنید و توصیه های آنها را برای تغییر سبک زندگی و درمان دنبال نمایید.