

نشانه‌ها و راه‌های مقابله با آن در آغاز پاییز

یک روانپزشک مطرح، جمال شمس، هشدار داد که با آغاز پاییز و کاهش نور خورشید، احتمال ابتلا به افسردگی فصلی افزایش می‌یابد.



یک روانپزشک مطرح، جمال شمس، هشدار داد که با آغاز پاییز و کاهش نور خورشید، احتمال ابتلا به افسردگی فصلی افزایش می‌یابد. وی تأکید کرد که تغییرات خلقی به طور مستقیم به تغییرات فصلی وابسته است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مهر، شمس توضیح داد که افسردگی فصلی نوعی اختلال است که در آن فرد در فصول خاص احساس اضطراب و افسردگی می‌کند، در حالی که در دیگر زمان‌ها وضعیت عادی دارد. او افزود که تابش نور خورشید و ساعت بیولوژیکی بدن می‌تواند تأثیر زیادی بر خلق و خو و خواب افراد داشته باشد. افرادی که در فصل پاییز با کاهش نور مواجه می‌شوند، در صورتی که نور بیشتری دریافت کنند، زودتر از افسردگی رهایی می‌یابند.

وی همچنین اشاره کرد که ۱۱ درصد از عموم مردم با شروع فصل پاییز دچار کاهش خلق می‌شوند. شمس تأکید کرد که همه افرادی که دچار افسردگی فصلی می‌شوند، لزوماً مبتلا به اختلال افسردگی نیستند و تنها درصد کمی از آنها نیاز به درمان‌های مداخله‌ای دارند.

این روانپزشک با تأکید بر اینکه احتمال بروز افسردگی در فصل پاییز بیشتر از بهار است، گفت که در فصل بهار، افراد ممکن است دچار شیدایی شوند که با افزایش انرژی و نشاط همراه است. او توضیح داد که مبتلایان به اختلال دوقطبی معمولاً علائم مانیا و شیدایی را در بهار و افسردگی را در پاییز تجربه می‌کنند.

شمس علائم افسردگی فصلی را مشابه با اختلال افسردگی دائم دانست و گفت که نشانه‌هایی مانند کاهش انرژی، تغییر در خواب، میل جنسی، توجه و تمرکز، و تغییر در اشتها وجود دارد. او همچنین خاطرنشان کرد که افسردگی فصلی در زمان خاصی از سال عود می‌کند.

این متخصص به اهمیت تشخیص و درمان به موقع افسردگی اشاره کرد و تأکید کرد که استفاده از درمان‌های دارویی، غیر دارویی و مشاوره می‌تواند مؤثر باشد. شمس افزود که نور درمانی، دارو و روش‌های روان‌پزشکی می‌توانند در درمان افسردگی فصلی مؤثر باشند و بیماران مبتلا به اختلال دوقطبی باید در مورد این موضوع با پزشک خود صحبت کنند.

او در پایان تأکید کرد که درمان با داروهای ضد افسردگی برای برخی بیماران مبتلا به افسردگی فصلی، به ویژه در موارد شدید، بسیار مؤثر است.