

خزان فصل گریه نیست

افسردگی فصلی (SAD) اختلالی است که هر ساله در یک زمان مشخص در برخی افراد مستعد، بروز می‌کند و معمولاً آغاز علائم آن از فصل پاییز یا زمستان است.



جام جم آنلاین: افسردگی فصلی (SAD) اختلالی است که هر ساله در یک زمان مشخص در برخی افراد مستعد، بروز می‌کند و معمولاً آغاز علائم آن از فصل پاییز یا زمستان است. افسردگی فصلی در واقع به اختلالات خلقی گفته می‌شود که به دلیل تغییرات طول مدت روز در فصل‌های مختلف بروز می‌کند.

به گفته روانپزشکان مرکز تخصصی «مایوکلینیک«، متناسب با تغییرات فصل، تغییراتی در ساعت بیولوژیک بدن ایجاد می‌شود. این تغییرات فصلی عمدتاً شامل کاهش نور آفتاب در فصول سرد سال هستند که هر چقدر هم اندک باشند، باز هم می‌تواند باعث عدم تطابق ساعت فیزیولوژیک بدن با برنامه روزانه افراد شوند. آسیب‌پذیرترین افراد در برابر این اختلال، زنان جوان هستند.

در این اختلال علائم شایع افسردگی مانند تغییرات خلقی، پرخوری، افزایش وزن و افزایش میزان خواب مشاهده می‌شوند و تمایل به مصرف مواد قندی و نشاسته‌ای افزایش پیدا می‌کند.

شایع‌ترین علائم افسردگی فصلی شامل خستگی، افزایش نیاز به خواب، کمبود انرژی، افزایش وزن، افزایش اشتها، مشکل در تمرکز و گرایش زیاد به تنهایی هستند.

به گزارش سایت مرکز تخصصی مایوکلینیک، بروز این اختلال در فصول پاییز و زمستان، به ترشح هورمون ملاتونین از غده «پینه‌آل« در مغز مربوط می‌شود. این هورمون که هورمون وابسته به خواب نیز نامیده می‌شود، در تاریکی و هنگام خواب شبانه، بیشترین میزان ترشح را دارد. بنابراین در پاییز و زمستان که طول روزها کوتاه و شب‌ها بلند می‌شود، میزان ترشح این هورمون در بدن افزایش می‌یابد و در فرد ایجاد علائم افسردگی می‌کند.

روانپزشکان دریافته‌اند که نوردرمانی می‌تواند از ترشح بیش از حد ملاتونین در بدن جلوگیری کند. اغلب مبتلایان به افسردگی فصلی به این شیوه درمانی پاسخ مثبت می‌دهند.

اگر شما هم با توجه به توضیحات فوق تصور می‌کنید که علائم افسردگی فصلی را دارید، باید هرچه زودتر با پزشک خود در این مورد مشورت کنید تا تحت معاینات و تجویز لازم قرار گیرید.

به طور کلی روش‌های زیر به شما کمک می‌کند، در صورت ابتلا به این اختلال، علائم خود را تا حد زیادی کاهش داده و به درمان سریع‌تر خود کمک کنید. همچنین اقدامات ذیل امکان برگشت‌پذیری بیماری را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد:

– سعی کنید هر روز حتی هنگامی که هوا ابری است، زمانی را در خارج از خانه بگذرانید.

– رژیم غذایی مناسبی داشته باشید که از مقادیر کافی ویتامین‌ها و مواد معدنی برخوردار باشد. این کار به حفظ انرژی بیشتر در بدن شما کمک می‌کند.

– حداقل هفته‌ای سه نوبت و هر نوبت 30 دقیقه ورزش کنید.

– طی ماه‌های زمستان حتماً با یک متخصص، مشاوره داشته باشید.

– خود را از فعالیت‌های اجتماعی دور نکنید؛ چرا که حضور در اجتماع در مقابله با افسردگی فصلی نقش موثری دارد.

– سعی کنید نگاه مثبت به موهبت این فصل بی نظیر داشته باشید و زمانی را به لذت بردن از زیبایی‌های آن اختصاص دهید.
(ایسنا)