



نور درمانی از راه گوش برای افسردگی زمستانی

پژوهشگران می‌گویند وسیله‌ای برای درمان افسردگی زمستانی ساخته‌اند، که با نوردرمانی از راه گوش علائم بیماران را تخفیف می‌دهد.

پژوهشگران می‌گویند وسیله‌ای برای درمان افسردگی زمستانی ساخته‌اند، که با نوردرمانی از راه گوش علائم بیماران را تخفیف می‌دهد.

بسیاری از افراد ساکن نیمکره شمالی زمین دچار اختلال خلقی فصلی یا SAD هستند. این بیماری یک اختلال خلقی است که در نتیجه کاهش طول روز در زمستان به وجود می‌آید، و هر چه نور خورشید کاهش می‌کند، افسردگی این افراد بیشتر می‌شود.

یکی از شایع‌ترین درمان‌ها برای این بیماران- شامل قرار دادن آنها به نور مصنوعی درخشان است که ظاهراً از لحاظ روانی برای این افراد مانند نور خورشید عمل می‌کند.

شاید فکر کنید که برای موثر بودن این شیوه فرد حتماً باید نور را "ببیند".

اما به گزارش گیزمگ طراحان فنلاندی که وسیله‌ای جدید به نام Valkee اختراع کرده‌اند، می‌گویند نور حتی اگر گوش‌های فرد را روشن کند باز هم مشکل خلقی فرد را برطرف می‌کند.

این اختراع بر اساس این فرضیه است که نه تنها دستگاه بینایی ما دارای گیرنده‌های نوری است، بلکه خود مغز هم چنین گیرنده‌هایی را دارد. به طور دقیق‌تر ظاهراً در 18 نقطه مغز پروتئین‌های گیرنده نوری OPN3 وجود دارند. این نواحی به تابش نور واکنش نشان می‌دهند، حتی اگر نور پس از گذشتن از بافت‌ها و استخوان به آنها رسیده باشد.

Valkee در ظاهر مانند وسائل شخصی پخش موسیقی است که گوشی‌های آن به جای پخش موسیقی از خود نور بیرون می‌دهند. با قرار دادن این گوشی‌های حاوی فیبر نوری درون گوش‌ها و روشن کردن دستگاه روزانه ده دقیقه نور به درون گوش‌ها فرستاده می‌شود. این دانشمندان مدعی‌اند که با همین میزان تابش مغز نور کافی برای دریافت می‌کند و علائم SAD تخفیف پیدا می‌کند.

ممکن است برای‌تان عجیب است با این مدت کوتاه تابش نور مشکل این اختلال خلقی حل شود، اما دانشمندان فنلاندی در دانشگاه اولو توانسته‌اند موثر بودن این روش درمانی را نشان دهند.

آنها در دو کارآزمایی بالینی گروهی از افراد مبتلا به SAD شدید را با این وسیله برای 8 تا 12 دقیقه در روز تحت درمان قرار دادند. بیماران پس از انجام درمان یک پرسشنامه استاندارد برای ارزیابی افسردگی را پر کردند. نتایج نشان داد که 92 درصد در کارآزمایی بالینی اول به طور کامل بهبود پیدا کرده بودند.

پذیرفتن این اطلاعات که شرکت سازنده آنها را ارائه کرده است را اندکی مشکل است. اما نتایج کارآزمایی دوم با این دستگاه به همین اندازه امیدبخش بود. در آزمایش دوم یک گروه دریافت‌کننده درمان ساختگی (گروه پلاسبو) هم اضافه شدند تا اطمینان حاصل شود که افراد فقط به این خاطر احساس بهبودی نمی‌کنند که انتظار بهبود یافتن را دارند.

اگر به نتایج این دو بررسی‌ها کافی است، باید 300 دلاری خرج کنید و این وسیله را از شرکت سازنده آن در انگلیس بخرید.