



پاییز فصل افسردگی است؟

به آسمان ابری پاییز که نگاه می‌کند، چشمش که به برگ‌های زرد و نارنجی کف پیاده‌رو می‌افتد؛ خش‌خش زیر پایش را که می‌شنود و کوچ پرنده‌ها را که در آسمان می‌بیند، غصه‌اش می‌گیرد و از این‌که دوباره چند ماهی باید منتظر باشد تا بهار و تابستان از راه برسد، دلگیر می‌شود.

جام جم آنلاین: به آسمان ابری پاییز که نگاه می‌کند، چشمش که به برگ‌های زرد و نارنجی کف پیاده‌رو می‌افتد؛ خش‌خش زیر پایش را که می‌شنود و کوچ پرنده‌ها را که در آسمان می‌بیند، غصه‌اش می‌گیرد و از این‌که دوباره چند ماهی باید منتظر باشد تا بهار و تابستان از راه برسد، دلگیر می‌شود.

انگار با رسیدن پاییز خسته و خواب‌آلود شده و حوصله هیچ‌کس و هیچ‌چیز را ندارد؛ فقط دوست دارد تنها باشد و دست و دلش به هیچ کاری نمی‌رود؛ اما مگر کار هم تابستان و پاییز می‌شناسد؟ مگر در پاییز قطار زندگی از حرکت می‌ایستد؟ اصلاً پاییز که فصل رنگ‌هاست؛ رنگ‌هایی پر از زندگی؛ پس چرا او افسرده می‌شود؟ همه اینها را می‌داند اما سال‌هاست با این مشکل کنار آمده و با آن زندگی می‌کند.

پذیرفته که پاییز برای او فصل دلگیری، دلتنگی و غم و غصه است؛ در حالی که متخصصان می‌گویند گروهی از افراد هم در فصل بهار و تابستان این شرایط را دارند و احساس افسردگی می‌کنند، پس چاره چیست؟ چطور باید بدون این‌که مشکلی ایجاد شود، این روزهای دلگیر را سپری کرد؟

روانپزشکان و روان‌شناسان براین باورند که برخی افراد در ماه‌ها و فصل‌های خاصی از سال از علائم افسردگی رنج می‌برند؛ نشانه‌هایی که دائم نیست و با تغییر فصل فروکش می‌کند.

دکتر بهروز بیرشک، روان‌شناس و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت‌وگو با جام‌جم درباره افسردگی‌های فصلی می‌گوید: افسردگی فصلی یکی از اختلالات خلقی است که برخی از افراد در طول زندگی آن را تجربه خواهند کرد. در چنین شرایطی فرد ممکن است در فصول خاصی متوجه تغییرات روحی و خلقی شود و احساس کند نسبت به سایر فصل‌ها بی‌حوصله‌تر و بی‌حال‌تر شده و انگیزه کافی برای انجام کارهایش ندارد. همچنین زمانی که از خواب بیدار می‌شود احساس کسالت، خستگی و خواب‌آلودگی داشته و هر قدر هم خوابیده باشد، تصور می‌کند کافی نبوده است.

روان‌شناسان معتقدند خلق پایین این افراد در روابط اجتماعی و عملکرد روزانه‌شان هم تاثیر می‌گذارد تا آنجا که گاهی احساس می‌کنند بشدت عصبی هستند و فشارهای روحی‌شان افزایش یافته است. آن‌طور که دکتر بیرشک می‌گوید، این مساله میان خانم‌ها شایع‌تر بوده و جوانان نیز بیشتر در معرض آن قرار دارند.

مراقب پاییز باشید

بروز اغلب بیماری‌ها و مشکلات جسمی و روحی به زمان خاصی وابسته نیست و هر روز و هر لحظه ممکن است ما را غافلگیر کند اما در این مورد، باید حواستان را حسابی جمع کنید وگرنه هر سال غافلگیر خواهید شد، چون افسردگی فصلی برای بسیاری از افراد، هر سال در زمان خاصی نمایان شده و باعث بروز احساسات مشخصی می‌شود.

دکتر بیرشک با اشاره به این موضوع، یادآور می‌شود: چنانچه برای فردی هر سال و در زمان مشخصی چنین حالات و احساساتی ایجاد شود، می‌توان احتمال بروز افسردگی فصلی را مطرح کرد.

بسیاری از ما عادت کرده‌ایم پاییز را فصل افسردگی، بی‌حوصلگی و رخوت بدانیم، در حالی که متخصصان می‌گویند ممکن است افراد مختلف در زمان‌های متفاوتی این حس را تجربه کنند بنابراین نباید چنین تصور کرد که فقط در فصل‌های پاییز و زمستان افسردگی فصلی، خود را نشان می‌دهد.

این روان‌شناس با اشاره به این مطلب، می‌افزاید: بروز افسردگی فصلی در پاییز و زمستان شایع‌تر است، ولی درصد کمتری از افراد هم ممکن است در فصل‌های دیگر مانند تابستان چنین حالت‌هایی را داشته و افسردگی را تجربه کنند.

چرا افسرده می‌شویم؟

خیلی‌ها قبول کرده‌اند که پاییز فصل غم خوردن و غصه‌دار شدن است و حتی اگر بخواهیم، در این فصل نمی‌توانیم شاد باشیم. در مقابل، گروهی هم هستند که در این فصل از سال نسبت به فصول دیگر احساس بهتری دارند و زندگی شادتری را می‌گذرانند؛ پس بهتر است باور کنیم پاییز به‌تنهایی عامل ایجاد افسردگی و مشکلات خلقی نیست و باید به دنبال یافتن عامل دیگری باشیم.

دکتر بیرشک درباره عوامل موثر در ایجاد افسردگی فصلی، می‌گوید: نظریه‌های مختلفی در این مورد مطرح شده است، ولی هنوز علت دقیق و اصلی این مساله مشخص نیست. برخی می‌گویند انتقال‌دهنده‌های عصبی که وظیفه انتقال مواد شیمیایی مغز را به سایر بخش‌ها برعهده دارند، در این فصل‌ها دچار تغییرات خاصی می‌شود و همین مساله منجر به بروز احساس افسردگی و ایجاد خلق‌وخوی پایین این افراد خواهد شد. گروه دیگری نیز براین باورند که تغییر تابش نور خورشید، عاملی برای ایجاد چنین احساساتی است.

به گفته این عضو هیأت علمی دانشگاه، بروز چنین حالت‌هایی حتی ممکن است روی غذا خوردن افراد هم تاثیر بگذارد و باعث شود علاقه‌شان به مصرف مواد غذایی خاصی مانند قندها افزایش یابد؛ پس نکته مهم این است که در این دوران هم نباید در مصرف مواد غذایی افراط شود و همیشه باید تعادل را حفظ کرد.

این افسردگی دائمی نیست

خیلی از کسانی که در فصل خاصی دچار افسردگی می‌شوند، نگرانند و نمی‌دانند راه‌حل این مشکل چیست؛ آنها تصور می‌کنند در مدتی که افسرده و بی‌انگیزه هستند، باید با شرایط کنار بیایند؛ یا به بیان دیگر شرایط موجود را بپذیرند.

دکتر بیرشک با تاکید بر این‌که افسردگی فصلی مشکل خاصی به حساب نمی‌آید، یادآور می‌شود: کسانی که با این مساله روبه‌رو هستند، نباید نگران باشند، چون افسردگی فصلی مشکل حادی نیست؛ فقط کافی است علائم را بشناسید و قبل از این‌که چنین شرایطی پیش بیاید یا پیشرفت کند، به فرد متخصص مراجعه کنید و به فکر برطرف کردن آن باشید.

به گفته وی، متخصصان می‌توانند به کمک درمان‌های دارویی یا با استفاده از دستگاه‌ها و تجهیزات خاصی، مشکل را حل کنند. این روان‌شناس به افرادی که دچار افسردگی فصلی می‌شوند، توصیه می‌کند: اگر به این امکانات دسترسی ندارید، باید سعی کنید در طول روز بیشتر از خانه خارج شوید و مدتی در معرض نور خورشید قرار بگیرید.

همچنین بهتر است هنگامی که در خانه هستید، کنار پنجره بنشینید و پرده را کنار بزنید تا نور بیشتری وارد خانه شود. استفاده از یک برنامه ورزشی منظم و متناسب را هم فراموش نکنید و با وجود خلق پایین و احساس ضعف و بی‌حوصلگی، به هر میزان که می‌توانید فعالیت بدنی داشته باشید.

نیلوفر اسعدی‌بیگی - جام‌جم