

در پاییز به طبیعت بروید



افسردگی پاییزه در واقع یک نوع اختلال روانی فصلی است که از آن با نام سندرم فصلی نیز یاد می‌کنند. از مشخصات بارز آن می‌توان به بروز برخی آشفتگی‌ها و اختلالات روحی و حتی جسمی در بعضی افراد اشاره کرد.

جام جم آنلاین: افسردگی پاییزه در واقع یک نوع اختلال روانی فصلی است که از آن با نام سندرم فصلی نیز یاد می‌کنند. از مشخصات بارز آن می‌توان به بروز برخی آشفتگی‌ها و اختلالات روحی و حتی جسمی در بعضی افراد اشاره کرد.

زمان چنین افسردگی‌ای معمولاً از آغاز فصل خزان است و هرچه پاییز به انتها نزدیک می‌شود، میزان افسردگی هم بیشتر می‌شود و در دو ماه اول زمستان افسردگی به اوج خود می‌رسد.

با ظاهر شدن اولین نشانه‌های بهار و بهتر شدن هوا از شدت عوارض به طور آشکاری کاسته می‌شود. معمولاً چهار تا پنج درصد مردم به چنین افسردگی‌ای مبتلا می‌شوند.

زنانی که در فاصله سنی بین 40 تا 55 سال قرار دارند، بیشتر از دیگران مستعد افسردگی‌های پاییزه هستند. البته تنها بزرگسالان نیستند که از افسردگی‌های پاییزه رنج می‌برند. برآوردها نشان داده در حدود 1.7 تا پنج درصد افراد بالای 9 سال نیز مستعد این افسردگی هستند.

افسردگی پاییزه یکی از دلایل عمده‌ای است که باعث می‌شود فرد از روال زندگی عادی خود خارج شود. به عنوان مثال غیبت‌های مداوم از کار و مدرسه را بسیاری از روان‌شناسان در این فصل به افسردگی‌های پاییزه نسبت می‌دهند.

معمولاً در فصل پاییز و زمستان زمانی که افسردگی و اختلالات روحی و جسمی فرد به عوامل خارجی همچون جراحات، حوادث یا تأثیرات دارویی یا عوامل داخلی نظیر اختلالات فردی ارتباط نداشته باشد، روان‌شناسان تشخیص می‌دهند وی به افسردگی پاییزه مبتلا شده است.

نشانه‌های افسردگی پاییزه

از میان نشانه‌های متعددی که برای این نوع خاص افسردگی تشخیص داده شده، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: دلتنگی و حزن، عدم علاقه به مسائل اطراف، اشتیاق کمتر برای انجام فعالیت‌های گوناگون، در موارد حاد، بی‌توجهی به مسائل اطراف، بی‌خوابی یا خواب بیش از اندازه، عدم تمرکز، بروز خصوصیات رفتاری منفی نظیر کج‌خلقی و دمدمی مزاج بودن، عدم خروج از خانه برای مدت‌های طولانی، زیاده‌روی در خوردن یا حتی از دست دادن اشتها و تمایل به انجام رژیم‌های خیلی سخت و نامعقول.

دلایل افسردگی پاییزه

با این‌که هنوز بدرستی مشخص نشده چرا چنین افسردگی‌ای در فرد بروز می‌کند، اما روان‌شناسان بر این باورند دلیل عمده این نوع خاص افسردگی، تغییرات هورمونی است. تحقیقات نشان داده با کاهش زمان تابش و شدت نور خورشید، تغییرات هورمونی و فصلی متعددی در بدن انسان ایجاد می‌شود که در بروز افسردگی بی‌تأثیر نیست. این تغییرات عبارتند از:

افزایش ملاتونین: با کاهش نور خورشید میزان این هورمون افزایش پیدا می‌کند و این امر ظاهراً دلیل عدم علاقه فرد به انجام کارهای مختلف یا نیاز او به ساعات خواب بیشتر است. نظر به این‌که ملاتونین دمای بدن را تنظیم می‌کند، افزایش این هورمون نیز سبب می‌شود علاوه بر خواب‌آلودگی، درجه حرارت بدن کاهش پیدا کند. همین مساله باعث می‌شود شخص تمایل بیشتری به خوردن غذا بویژه غذاهای پرکالری و غذاهایی با میزان زیاد کربوهیدرات داشته باشد. بعلاوه شاید به همین دلیل است که افراد زیادی در فصل پاییز و زمستان علاقه به خوردن غذاهای شیرین پیدا می‌کنند. جالب است بدانید وزن بیشتر افراد نیز در فاصله میان پاییز و زمستان اضافه می‌شود که قطعاً ملاتونین در آن بی‌تأثیر نیست.

کاهش سروتونین: افزایش ملاتونین سبب کاهش میزان سروتونین می‌شود. هورمون سروتونین در خلق و خوی فرد و تنظیم چرخه خواب و بیداری او بسیار مهم است. اگر میزان سروتونین در بدن به اندازه باشد، تعادل شخص بخوبی برقرار خواهد شد. سروتونین بدن انسان را آرام و شادی وی را بیشتر می‌کند و سرانجام باعث می‌شود شخص خواب آرام‌تری داشته باشد.

کاهش دوپامین: دوپامین هورمون دیگری است که با کاهش میزان و شدت نور خورشید کاهش پیدا می‌کند. کاهش این هورمون ظاهراً مهم‌ترین دلیل از دست دادن توجه و کاهش تمرکز است.

راه‌های درمان افسردگی پاییزه

هر مشکلی که به نوعی با افسردگی ارتباط داشته باشد، باید حتماً با کمک متخصصان مربوط درمان شود. برای جلوگیری از وخیم‌تر شدن موقعیت فرد بیمار، نشانه‌های افسردگی باید جدی گرفته شده و با سرعت نسبت به درمان آنها اقدام شود.

درمان افسردگی‌های فصلی می‌تواند روش‌های مختلفی داشته باشد اعم از استفاده از قرص‌های ضدافسردگی، استفاده از درمان‌های نوری و قرار دادن شخص در معرض نورهای مصنوعی و حتی جلسات مختلف روان‌درمانی.

قرص‌های ضدافسردگی میزان سروتونین را افزایش می‌دهد و در عین حال نورهای مصنوعی می‌تواند تا حدودی کمبود نور خورشید را جبران کند اما یک روش طبیعی نیز برای درمان افسردگی پاییزه وجود دارد و آن هم تماس هر چه بیشتر فرد با طبیعت است.

طبیعت سرشار از ناگفتنی‌هاست و انرژی‌ای که انسان از طبیعت می‌گیرد، بدون تردید با هیچ داروی دیگری قابل مقایسه نیست.

botanical-online - مترجم: فرناز حیدری