

پایین: فصل افسردگی

در گذشته کتاب‌های زیادی در زمینه تاثیرات فصول در خلق و خو وجود داشت، اما اکنون به شدت گذشته به آن پرداخته

...



در گذشته کتاب‌های زیادی در زمینه تاثیرات فصول در خلق و خو وجود داشت، اما اکنون به شدت گذشته به آن پرداخته نمی‌شود.

اختلال فصلی یا seasonal affective disorder سال هاست شناخته شده است. افرادی که دچار این اختلال هستند خلق شان از یک الگوی فصلی پیروی می‌کند که معمولا در فصل زمستان تشدید می‌شود. باید توجه داشت به هر دوره تغییر خلق و خویی، افسردگی فصلی گفته نمی‌شود. برای این که چنین تغییراتی را اختلال بنامیم باید آنها را طی دو سال مورد بررسی قرار داد، اگر در یک فصل خاص این تغییرات ثابت ماند و حداقل دو هفته هم طول کشید می‌توان گفت فرد دچار اختلال فصلی شده است به عنوان مثال اگر بهار سال گذشته و پاییز امسال حالت بی‌حوصلگی و عدم لذت داشته اید نمی‌توان گفت افسردگی فصلی گرفته اید. در صورتی این حرف صادق است که فرد در دو سال متوالی در فصل زمستان افسرده شود و در بهار حالش بهبود پیدا کند. این اختلال هیچ فرقی با افسردگی معمولی نمی‌کند.

یکی از عللی که معمولا در افسردگی فصلی آن هم در پاییز و زمستان تاثیر دارد کوتاه شدن روز و طولانی تر شدن شب است. در این دوره معمولا افراد از فعالیت بدنی خود کم می‌کنند و در قبال آن بیشتر ترجیح می‌دهند در خانه بمانند و استراحت کنند. این مشکلات در قطب شمال و جنوب که زمستان‌های طولانی تری دارند گاهی مشکل ساز شده است که با طراحی کلاه‌های لامپ داری که روی پیشانی قرار می‌گیرند، آنها فضای جلوی خود را روشن تر می‌بینند. به این روش نوردرمانی، لایت تراپی یا فتودرمانی گفته می‌شود که در درمان افسردگی‌های خفیف تا متوسط موثر است. در ایران هم می‌توان توصیه کرد افراد برای جلوگیری از ابتلا به این اختلال می‌توانند ورزش کنند و با بالا بردن فعالیت بدنی خود را مصون بدارند. باید اعتراف کرد ژنتیک در مبتلا شدن به افسردگی بی‌تاثیر نیست، اما برای تشخیص آن از معلول به علت می‌رسیم و نمی‌توان گفت دقیقا چه عللی باعث به وجود آمدن این نوع اختلال می‌شود. افسردگی‌های فصلی می‌تواند خفیف، متوسط یا شدید باشد. تنها تفاوتش با آنچه ما به عنوان افسردگی می‌شناسیم دوره ای بودن آن است و این که علتی برای به وجود آمدن آن وجود نداشته باشد. افرادی که اختلال تیروئید دارند هم مستعد افسردگی هستند، هرچند افسردگی در افرادی که تیروئیدهای کم کار دارند بیشتر دیده شده است. هورمون‌های تیروئید متابولیسم بدن را در دست دارند و وقتی این هورمون‌ها پایین بیاید کل بدن دچار رکود شده و افسردگی ظاهر می‌شود.

افسردگی فصلی گرفته اید اگر...

افسردگی 9 علامت اصلی دارد که دو علامت آن اساس وجود افسردگی است. اگر فردی خلق افسرده، بی‌علاقگی و بی‌لذتی را به مدت دو هفته داشت می‌توان گفت پایه افسردگی را داراست. البته این دو نکته تنها کافی نیست در صورتی گفته می‌شود فرد افسرده شده که از موارد زیر حداقل سه مورد را داشته باشد:

- 1 - کم خوابی یا پرخوابی
- 2 - کندی، تندى یا سراسیمگی روانی - حرکتی(دلشوره داشتن و آرام و قرار نداشتن یا بی‌حالی)
- 3 - احساس خستگی یا از دست دادن انرژی
- 4 - احساس بی‌ارزشی یا احساس گناه
- 5 - کاهش قدرت تفکر، تصمیم‌گیری یا تمرکز
- 6 - تشدید افکار مرگ و فکر به خودکشی(با نقشه یا بدون نقشه)

7 - کاهش یا افزایش وزن بیش از 5 درصد

افسردگی فصلی هم مثل افسردگی در دو نوع خفیف و شدید وجود دارد، در صورتی که افسردگی خفیف یا متوسط باشد با رفتاردرمانی برطرف خواهد شد، اما در افسردگی های شدید و اقدام به خودکشی ها باید با دارو درمانی به بیمار کمک کرد.

دکتر افشار امیری / روانپزشک