

رابطه نور خورشید با افسردگی فصلی

یک روانپزشک در خصوص بیماری افسردگی فصلی گفت: «افسردگی فصلی با شروع فصل پاییز و زمستان به دلیل کاهش نور دریافتی بدن، بین افراد شایع می‌شود. ...»



یک روانپزشک در خصوص بیماری افسردگی فصلی گفت: «افسردگی فصلی با شروع فصل پاییز و زمستان به دلیل کاهش نور دریافتی بدن، بین افراد شایع می‌شود.»

به گزارش سامانه خبری «سلامت‌نیوز»؛ به گفته روانپزشکان، افسردگی فصلی با تغییر نور دریافتی بدن و کاهش هورمون ملاتونین مغز در فصل پاییز و زمستان شیوع پیدا می‌کند که با استفاده از روش نور درمانی بهبود می‌یابد.

در همین رابطه دکتر مجید صادقی در گفتگو با خبرنگار «سلامت‌نیوز» اظهار داشت: «افسردگی فصلی در فصول پاییز و زمستان بین افراد شایع می‌شود و در نیمه اول سال و با شروع فصل بهار بهبود می‌یابد.»

وی ادامه داد: «در قسمتی از مغز انسان به نام جسم صنوبری، هورمون ملاتونین ترشح می‌شود که در برخی افراد با شروع فصل پاییز و زمستان این هورمون به دلیل تغییر چرخش زمین به دور خورشید و نور دریافتی بدن کاهش پیدا می‌کند.»

این روانپزشک تصریح کرد: «با تغییر نوردریافتی خورشید و کاهش هورمون ملاتونین، فرد دچار اختلال و افسردگی فصلی می‌شود.»

وی با اشاره به اینکه خانم‌ها بیشتر در معرض مبتلا به بیماری افسردگی هستند، افزود: «افسردگی فصلی نیز در خانم‌ها و جوان‌ها بیشتر رواج دارد که با خواب و خوردن زیاد همراه است.»

صادقی با بیان اینکه، اکثر افسردگی‌ها با روان‌درمانی و تجویز دارو بهبود می‌یابد، گفت: «در صورتی که افسردگی فصلی در فرد ثابت شود از روش نور درمانی استفاده می‌شود.»

وی خاطر نشان کرد: «در روش نوردرمانی، بیمار مدت زمان مشخص در برابر نور تنظیم شده با اشعه خورشید در تابستان قرار می‌گیرد.»