

درمان افسردگی با نور!

در فصل زمستان به دلیل کمبود نور خورشید، تمامی ریتم های بیولوژی بدن دستخوش تغییرات گسترده ای می شوند که می تواند منجر به افسردگی شود.



در فصل زمستان به دلیل کمبود نور خورشید، تمامی ریتم های بیولوژی بدن دستخوش تغییرات گسترده ای می شوند که می تواند منجر به افسردگی شود.

به گزارش خبرگزاری مهر، افسردگی، یکی از بیماری هایی است که جوامع امروزی را تهدید می کند. فصل زمستان، یکی از فصل هایی است که با افسردگی بروز کرده و عمده علت افسردگی در فصل زمستان را می توان در عدم وجود نور خورشید، ابری بودن هوا و همینطور کمتر تابیدن نور خورشید به زمین دانست. این بیماری با علائم مختلف و متفاوتی آغاز شده و با دارو و روان درمانی می توان به درمان بیماران پرداخت. اما محققان فرانسوی معتقدند، نور و به طور دقیق تر رنگ نور می تواند نقش به سزایی را در روحیه و همینطور رفتارهای انسانی ایفا کند.

محققان در این مطالعه افرادی که مبتلا به افسردگی های مزمن یا احساس خودکشی بودند مورد بررسی قرار داده و با کمک طیف های مختلفی از نور به پردازش تغییرات روحی و روانی در آنها پرداختند.

مطالعات اخیر محققان فرانسوی نشان می دهد که بیش از 83 درصد از بیماران مبتلا به افسردگی با دریافت طیف قابل توجهی از نور درمان شدند.

محققان معتقدند نورها با رنگ های مختلف می توانند تاثیرات متفاوتی را بر انسان ها داشته باشند و به تنظیم هورمون خواب یا میزان افسردگی در آنها بپردازند.