

برای مقابله با افسردگی پاییزی چه کنیم؟

روزها کوتاهتر شده و شب زودتر می‌رسد، بعضی روزها خورشید کم‌رنگ می‌شود و هوا ابری و گرفته، کم‌کم باید به فکر سرد شدن هوا باشیم. همه اینها خیلی‌ها را بی‌حوصله و کسل می‌کند. می‌روند درون خودشان و چهره‌شان رنگ غم می‌گیرد و باعث می‌شود به هرکسی که از پاییز تعریف کند و مثلا بگوید پادشاه فصل‌ها، چپ‌چپ نگاه کنند!



روزها کوتاهتر شده و شب زودتر می‌رسد، بعضی روزها خورشید کم‌رنگ می‌شود و هوا ابری و گرفته، کم‌کم باید به فکر سرد شدن هوا باشیم. همه اینها خیلی‌ها را بی‌حوصله و کسل می‌کند. می‌روند درون خودشان و چهره‌شان رنگ غم می‌گیرد و باعث می‌شود به هرکسی که از پاییز تعریف کند و مثلا بگوید پادشاه فصل‌ها، چپ‌چپ نگاه کنند!

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات، واقعیت این است که افسردگی پاییزی و زمستان‌گریبان خیلی‌ها را می‌گیرد. حتی گرمای عجیب و غریب این چند ساله هم نتوانسته نظرشان را نسبت به پاییز تغییر دهد و از آمدن این فصل خوشحال باشند. اما با راهکارهایی می‌توان اختلالات خلقی فصل‌های سرد سال را کمی کمتر کرد و از هوای ابری و برگ‌های نارنجی هم لذت برد.

وقتی نور نباشد

تغییر حال و احوال در فصل‌های خاص را افسردگی فصلی یا اختلال تاثیرپذیری فصلی (SAD) می‌گویند. حالتی که هر ساله در یک زمان مشخص رخ می‌دهد. معمولا هم در فصل‌های سرد سراغ مردم می‌آید و البته کسانی هم هستند که در بهار یا خیلی نادر در تابستان دچار این افسردگی می‌شوند.

مهمترین عامل این افسردگی هم کاهش نور است. نور عامل انرژی است و وقتی مجبور می‌شویم در تاریکی به سرکار برویم و در تاریکی به خانه برگردیم و کمتر از نور خورشید استفاده کنیم، انرژی مان کمتر می‌شود.

روان‌شناسان می‌گویند شیوع افسردگی‌های فصلی در سنین بالای ۴۵ بیشتر است. واکنش بیوشیمیایی بدن در برابر تغییرات آب و هوایی در این سنین به ایجاد تغییرات خلقی دامن می‌زند و البته این نوع از افسردگی در زنان نسبت به مردان شیوع بیشتری دارد. بعضی از افراد هم به‌طور ژنتیک مستعد ابتلا به این اختلال هستند که در زنان به‌مراتب بیشتر از مردان است.

از طرف دیگر افسردگی در فصل پاییز و زمستان مربوط به ترشح هورمون ملاتونین از غده پینه آل در مغز است که هورمون وابسته به خواب هم نام داشته و در تاریکی و هنگام خواب شبانه بیشترین میزان ترشح را دارد. بنابراین در پاییز و زمستان که طول روز کوتاه و طول شب بلند می‌شود، میزان ترشح این هورمون در بدن بیشتر می‌شود و در فرد ایجاد علائم افسردگی می‌کند. میزان این افسردگی در کشورهای سردسیر با زمستان‌های طولانی معمولا بیشتر است و حتی آمار خودکشی را در این فصل‌ها بالا می‌برد!

گردش و تفریح یادتان نرود

علایم افسردگی فصلی تا حدود زیادی شبیه افسردگی‌های عادی است. غمگینی، اضطراب، بی‌قراری، انزواگرایی، بی‌علاقگی به فعالیت‌های روزانه و ناتوانی در تمرکز، خستگی مفرط و کمبود انرژی، نیاز شدید به خواب، به مواد قندی و نشاسته‌ای، افزایش اشتها و پرخوری و در نهایت اضافه وزن هم در بسیاری از این افراد دیده می‌شود.

اگر شما هم در این فصل‌ها بی‌حال‌تر هستید، بیشتر می‌خوابید، ذهن تان دیگر خلاق و پویا نیست و کمتر بیرون می‌روید و فعالیت اجتماعی‌تان کم شده و عصبی هستید و دیگر از زندگی لذت نمی‌برید، باید فکر درمان باشید.

افسردگی فصلی به خودی خود خطرناک نیست اما اگر ادامه پیدا کند یا در مواجهه به مشکلات جدی زندگی عمیق‌تر شود، می‌تواند شما را مبتلا به افسردگی کند که درمان آن سخت‌تر است.

یکی از درمان‌هایی که برای این اختلال پیشنهاد می‌شود نوردرمانی است که باعث می‌شود از ترشح زیاد ملاتونین در بدن جلوگیری کند. در موارد پیشرفته این اختلال از نور سفید فلورسنت استفاده می‌شود اما اگر اختلال شما یک افسردگی گذرا و خفیف است می‌توانید خودتان را بیشتر در معرض نور قرار دهید. سعی کنید ساعتی را در طول روز زیر آفتاب راه بروید یا در تعطیلات آخر هفته از فضاهایی که آفتاب و نور بیشتری دارند استفاده کنید. تحقیقی انجام شده که نشان می‌دهد یک ساعت قدم زدن در نور آفتاب به اندازه دو ساعت قرار گرفتن در مقابل نور سفید فلورسنت می‌تواند در بهبود بیماری مؤثر باشد.

اگر می‌توانید صبح‌ها کمی زودتر از خواب بیدار شوید و قبل از رفتن به سرکار پیاده روی کنید. وقتی که هوا ابری است زمانی را در خارج از خانه بگذرانید و خودتان را در اتاق تاریک و بسته حبس نکنید.

از جمع دوستان و خانواده غافل نشوید. حالا که اول فصل پاییز است و احتمالاً هنوز افسردگی تان بالا نروده، برنامه‌هایی برای دیدار با دوستان و وقت گذرانی با خانواده بریزید. این کار نشاط تان را بیشتر می‌کند و نمی‌گذارد در تنهایی خود فرو بروید.

حتماً در طول روز پرده‌های اتاق و محل کارتان را کنار بزنید تا از نور بی‌نصیب نمانید. حتی از لامپ‌های روشن‌تر برای تامین روشنایی محل کار و خانه استفاده کنید.

اگر سرتان شلوغ است و در طول روز نمی‌توانید بیرون بروید سعی کنید ساعتی را حتماً کنار پنجره قرار بگیرید تا هم آفتاب بخورید و هم از فضای بسته فاصله بگیرید.

زمان خواب و کیفیت خواب هم در این زمینه مؤثر است. بی‌برنامه نباشید و زمان خواب و بیداری منظمی برای خودتان داشته باشید. افراد دارای اختلال خلقی فصلی که موقع مشخصی در صبح بیدار می‌شوند و موقع مشخصی نیز می‌خوابند، در مقایسه با افرادی که در اوقات متغیر بیدار شده و می‌خوابند، در طول روز هوشیارتر بوده و کمتر احساس خستگی می‌کنند.

از رنگ‌ها غافل نشوید. رنگ‌های روشن و گرم باعث تقویت روحیه و احساس شادی می‌شوند. در لباس‌های پاییزی تان یا در دکور خانه از این رنگ‌ها استفاده کنید تا روحیه بهتری داشته باشید.

تغذیه هم مهم است

تغذیه در روند بهبود اختلال افسردگی فصلی خیلی اهمیت دارد. حتی با بهبود شرایط تغذیه می‌توانید از بروز این اختلال پیشگیری کنید. کمبود آهن، امگا ۳ و اسیدفولیک تاثیر مستقیمی با بروز علائم افسردگی دارد.

ویتامین گروه B که در گوشت قرمز، جگر، تخم مرغ، غلات، دانه‌های خوراکی و ماهی هستند، در رژیم غذایی تان بگذارید. مصرف قهوه و شکر را در روز کمتر کنید چون هردوی اینها تاثیر ویتامین گروه B در بدن کم کرده و علائم افسردگی را شدیدتر می‌کند. خوراکی‌های حاوی ویتامین C مثل پرتقال و کیوی را هم فراموش نکنید.

اگر فکر می‌کنید کمبود ویتامین دارید یک آزمایش ساده بدهید و با تجویز پزشک از مکمل‌ها استفاده کنید. یک نکته خوراکی و دوست داشتنی دیگر اینکه شکلات بخورید! شکلات سیاه به دلیل داشتن منیزیم نشاط آور و ضد خستگی است و حال و احوال شما را بهتر می‌کند. موز هم به دلیل داشتن ویتامین‌های B6، C و منیزیم و گلوکوسیدها که انرژی‌بخش هستند و آجیل‌ها به دلیل داشتن امگا ۳، پتاسیم و آهن و ویتامین‌های گروه B، برای پیشگیری و درمان اختلال افسردگی پاییزی توصیه شده‌اند.

اما یادتان باشد اگر با رعایت همه این نکته‌ها باز هم حال و احوال تان بد است و نمی‌توانید با هوای پاییزی کنار بیایید به روانشناس یا روانپزشک مراجعه کنید. شاید شما نشانه‌های افسردگی داشته باشید و لازم باشد هرچه زودتر درمان جدی را آغاز کنید تا دچار مشکلات بیشتر نشوید.