

چگونه از بداخلاقی های زمستانی خلاص شویم؟

باران های شدید، سرما و روزهای کوتاه و تاریکی بیشتر که در زمستان به چشم می خورد، می توانند بر ذهن و روان افراد تأثیر منفی بر جای بگذارند. درحالی که لامپ هایی که نور روز تولید می کنند و همچنین پیاده روی کردن می تواند افراد را در بازگشت به خلق و خوی مثبت کمک کنند.



باران های شدید، سرما و روزهای کوتاه و تاریکی بیشتر که در زمستان به چشم می خورد، می توانند بر ذهن و روان افراد تأثیر منفی بر جای بگذارند. درحالی که لامپ هایی که نور روز تولید می کنند و همچنین پیاده روی کردن می تواند افراد را در بازگشت به خلق و خوی مثبت کمک کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه ایران، در واقع باید گفت سر کار رفتن در صبح زود هنگامی که نور کم است و شب ها نیز در تاریکی به خانه بازگشتن و کمتر نور خورشید را دیدن در روزهای زمستانی، بسیار دلتنگ کننده است. بر اساس نظرسنجی ها در آلمان، 20 تا 30 درصد آلمانی ها از خلق و خوی بد و همچنین روحیه افسرده در فصل های سرد سال شکایت دارند. تایل رونبرگ از استادان کرونوبیولوژی دانشگاه لودویک ماکسی میلیانس مونیخ می گوید این احساس یأس و ناامیدی در فصل پاییز و زمستان عادی است. همچنین این استاد در ادامه می گوید که این امر از ساعت بیولوژیکی درونی انسانها سرچشمه می گیرد. در واقع دلیل اصلی خلق و خوی افسرده و ناراحت افراد، کمبود نور در روز است. تاریکی، تولید هورمون ملاتونین در بدن را کاهش می دهد و همین امر باعث خواب آلودگی و خلق و خوی غمگین و ناراحت می شود. در واقع صبح روزهای کم نور زمستان بخوبی هوا روشن نیست و باعث می شود تولید هورمون ملاتونین کم شود. «یورگن سولی» محقق در زمینه خواب می گوید نور درمانی در زمستان می تواند یک روش جالب برای درمان خواب آلودگی زمستان به حساب آید. این نور اگر زیاد باشد، می تواند روح را دوباره بیدار کند. که این امر را می توان به وسیله لامپ های تولید کننده نور روز ایجاد کرد. این محقق خواب می گوید استفاده از لامپ تولید نور روز، افراد را فعال می کند و می تواند خلق و خوی خوب را به آنها بازگرداند. این محقق در ادامه می گوید البته این نور باید به اندازه کافی باشد. در واقع این نور باید حداقل 3 هزار لوکس باشد، حتی بهتر است به ده هزار لوکس افزایش یابد. همچنین باید گفت نگاه کردن به این نوع لامپ ها باعث آسیب رساندن به چشم نمی شود. سولی می گوید: یک پیاده روی کوتاه نیز می تواند کمک کننده باشد. شما باید هر روز حداقل نیم ساعت در هوای آزاد پیاده روی کنید زیرا برای جبران کم نوری پاییز و زمستان خوب است و این پیاده روی نباید حتماً در هوای آفتابی صورت بگیرد و در هوای ابری هم خوب است.

موضوع دیگری که باید گفت این است که برخی افراد نیز در زمستان و پاییز یعنی در فصل های کم نور سال دچار نوعی از افسردگی به نام افسردگی فصلی یا افسردگی زمستانی می شوند که این نوع افسردگی، جزو بیماری ها و اختلالات روانی محسوب می شود و از موارد گفته شده در بالا شدیدتر است در واقع خلق و خوی افسرده، آشفتگی و ناامیدی که در بالا به آن اشاره شد، اگر به مدت دو هفته ادامه یابد معمولاً ناشی از کمبود نور نیست و این افسردگی فصلی است که در فصل های پاییز و زمستان ظاهر می شود.

کسانی که از افسردگی فصلی رنج می برند بسیاری از علائم شایع افسردگی مانند احساس غم، اضطراب، ناامیدی، انزواگرایی، سختی در تمرکز و بی علاقه بودن به فعالیت های روزمره را تجربه می کنند همچنین اغلب، نشانه هایی همچون خستگی و گرسنگی و نیاز شدید به خواب نیز که از نشانه های افسردگی فصلی محسوب می شود در این دسته از افراد مشاهده می شود. البته اولریش هگل از متخصصان در زمینه افسردگی در آلمان معتقد است، افسردگی فصلی یا زمستانی انواعی دارد که در برخی از انواع آن علاوه بر نشانه های شایع افسردگی، خواب و گرسنگی در فرد مبتلا بسیار بیشتر می شود اما در نوعی دیگر، بیماران به سختی به خواب می روند و اشتها کمی دارند. نوردرومانی برای درمان افسردگی فصلی راهکار مناسبی است. اگر شما احساس می کنید که به این نوع از افسردگی مبتلا شده اید، باید به روانپزشک مراجعه کنید.

هگل می افزاید البته باید توجه کرد که هر احساس غمگینی در فصل های تاریک سال یعنی پاییز و زمستان، یک افسردگی محسوب نمی شود. در واقع خلق و خوی غمگین، نگرانی و احساس ناراحتی و ناامیدی، گاهی جزئی از زندگی است و ما باید بپذیریم که در زمستان بی حال تر و سست تر هستیم و به آرامش بیشتری نیاز داریم.

منبع: روزنامه آلمانی «دی ولت»