

چه باید کرد؟

به میزان و کیفیت خوابتان بیشتر اهمیت بدهید در صورتی که دما و گرمای هوا باعث حس کلافگی شما می شود، بهتر است خود را در معرض هوای گرم قرار ندهید. هرچند که تاکنون ثابت نشده که گرما تأثیری در افزایش میزان افسردگی دارد اما با این حال گرما در برخی افراد باعث تغییر خلق و خو می شود. ورزش منظم علاوه بر تأثیر به سزایی که در کاهش استرس و علائم افسردگی دارد، می تواند منجر به یک خواب با کیفیت شود. مدیتیشن کنید و خاطرات روزمره تان را بنویسید. این کار به شما کمک می کند تا احساسات ناخوشایند یا ناخواسته کمتر شود. بیشتر در گروه دوستان یا خانواده حاضر شوید و در مورد احساسات تان صحبت کنید. یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید و به دنبال غذاهای مغذی و کاهش دهنده افسردگی باشید. البته فراموش نکنید که این افسردگی هم ممکن است همچون یک افسردگی اساسی بدون دخالت یک متخصص روانشناس یا روانپزشک بهبود پیدا نکند و در ادامه فصول نیز همراه تان باشد پس اگر علائم بهبود را در خودتان نمی بینید حتماً از یک متخصص کمک بگیرید.

بد یا هفته بد روز خوب و هفته های خوب دیگری را به دنبال دارد به زودی این احساسات تغییر خواهند کرد و زیبایی های بهار بیشتر از قبل برایتان خودنمایی می کند. به بهداشت خواب خود اهمیت بدهید؛ خواب کافی و خوب می تواند تا حد زیادی از ابتلا به این اختلال جلوگیری کند. اتاق خواب خود را تاریک و خنک کرده و از ملحفه هایی استفاده کنید که گردش هوا در آن به خوبی صورت می گیرد. خود را در معرض نور آفتاب قرار دهید؛ با توجه به اینکه بیشترین دلیل ابتلا به این اختلال تغییرات نور خورشید است، بهتر است در ساعات آغازین روز خود را در معرض اشعه خورشید قرار داده و از آن لذت ببرید. حتی اگر این فرصت را ندارید از لایت باکس های درمانی استفاده کنید و روزانه ۲۰ دقیقه در معرض آن ها باقی بمانید از یک متخصص کمک بگیرید؛ قبل از بزرگ کردن و پرورش اشتباه هر مشکلی ابتدا با یک مشاور یا متخصص روان درمانی گفت وگو کنید تا الگوهای مخربی را که ممکن است بعداً این اختلال را به سطح جدی تری برساند، را شناخته و از بین ببرید.

دلیل ثابت و قطعی برای بروز افسردگی های فصلی وجود ندارد اما دانشمندان معتقدند تغییرات میزان نور و تغییر میزان ترشح هورمون ها بیشترین عامل ابتلا به این اختلال زودگذر است. به طوری که افزایش ناگهانی نور خورشید باعث می شود بدن شما ملاتونین کمتری تولید کند و در نتیجه کمتر بخوابید و در نتیجه احساس بی حالی و بی میلی در شما افزایش

به طور مشخص هنوز هیچ دلیل ثابت و قطعی برای بروز افسردگی های فصلی وجود ندارد اما دانشمندان معتقدند تغییرات میزان نور و تغییر میزان ترشح هورمون ها بیشترین عامل ابتلا به این اختلال زودگذر است. به طوری که افزایش ناگهانی نور خورشید باعث می شود بدن شما ملاتونین کمتری تولید کند و در نتیجه کمتر بخوابید و در نتیجه احساس بی حالی و بی میلی در شما افزایش



«شهروند»، علل ابتلای افراد به افسردگی بهاری را بررسی می کند

هر فصل زیبایی خودش را دارد

همزمان با آغاز سال جدید، بسیاری از افراد احساسات متفاوتی را تجربه می کنند، این در حالی است که برخی از علائم این اختلالات با علائم جسمانی نیز همراه است

[شهروند] افسردگی فصلی و به انگلیسی Seasonal Affective Disorder (SAD) یکی از انواع افسردگی ها که در زمان خاصی از سال، معمولاً در ماه های پاییز و زمستان که ساعات روز کوتاه تر است، رخ می دهد. افسردگی فصلی یک اختلال خلقی است که در درجه اول افرادی را تحت تأثیر قرار می دهد که در مناطقی با زمستان طولانی یا نور خورشید محدود زندگی می کنند. اگرچه معمولاً با تغییر فصول بهبود می یابد، عوارض عاطفی و جسمی آن می تواند به طور قابل توجهی بر عملکرد روزانه فرد تأثیر بگذارد. افسردگی فصلی یا اختلال عاطفی فصلی یک زیر گروه از اختلال افسردگی اساسی (MDD) است. برخلاف افسردگی، که می تواند در هر زمانی از سال رخ دهد، افسردگی فصلی از یک الگوی فصلی پیروی می کند. اغلب در اواخر پاییز یا اوایل زمستان ظاهر می شود و در ماه های بهار و تابستان برطرف می شود. با این حال، برخی از افراد ممکن است علائمی را در طول بهار یا تابستان تجربه کنند که به عنوان «افسردگی تابستانی» شناخته می شود.

افسردگی زمان شناس؟

«افسردگی فصلی» یا اختلال عاطفی فصلی (Seasonal Affective Disorder) یا اختلال افسردگی فصلی (SAD) نوعی افسردگی است که با تغییر فصول خود را نشان می دهد. هر سال تقریباً در یک زمان مشخص شروع می شود و پایان می یابد. افسردگی فصلی اغلب در نوجوانان و افراد جوان به خصوص خانم ها رخ می دهد. سعی نکنید برای حل کردن این مشکل به تنهایی عمل کنید و حتماً از روانشناس یا روانپزشک کمک بگیرید زیرا پیشگیری یا درمان به موقع آن در حفظ روحیه و انگیزه برای فصول دیگر سال لازم است.

چرا به افسردگی بهاری مبتلا می شویم؟

به طور مشخص هنوز هیچ دلیل ثابت و قطعی برای بروز افسردگی های فصلی وجود ندارد اما دانشمندان معتقدند تغییرات میزان نور و تغییر میزان ترشح هورمون ها بیشترین عامل ابتلا به این اختلال زودگذر است. به طوری که افزایش ناگهانی نور خورشید باعث می شود بدن شما ملاتونین کمتری تولید کند و در نتیجه کمتر بخوابید و در نتیجه احساس بی حالی و بی میلی در شما افزایش یابد. از سوی دیگر سطح سروتونین در بدن انسان با افسردگی مرتبط است. همان طور که میزان زیاد سروتونین منجر به اختلال اضطراب اجتماعی می شود میزان کم این هورمون نیز

باعث افسردگی می شود.

چه گروه هایی بیش از دیگران در معرض افسردگی فصلی قرار دارند؟

تغییر ساعت بیولوژیکی بدن (ریتم شبانه روزی)، کاهش سطح نور خورشید در پاییز و زمستان ممکن است باعث شروع افسردگی فصلی شود. این کاهش نور خورشید ممکن است ساعت داخلی بدن شما را مختل کرده و منجر به احساس افسردگی شود. به همین دلیل، افرادی که در مناطقی از جهان زندگی می کنند که در فصل زمستان شب های طولانی تری دارند (به دلیل عرض جغرافیایی بالاتر) و نور خورشید در منطقه آنها کمتر است، احتمالاً این اختلال را بیشتر تجربه می کنند. به عنوان مثال، شیوع افسردگی فصلی در کانادا و آلاسکا بیشتر از فلوریدا است.

سطح سروتونین مغز؛ افت سروتونین، نوعی ماده شیمیایی مغز (انتقال دهنده عصبی) که بر خلق و خوی تأثیر می گذارد، ممکن است در بروز افسردگی فصلی نقش داشته باشد. کاهش نور خورشید می تواند باعث افت سروتونین شود که ممکن است باعث افسردگی شود. سطح ملاتونین مغز؛ تغییر فصل می تواند تعادل سطح هورمون ملاتونین بدن را که در الگوهای خواب و خلق و خو نقش دارد، مختل کند.

اختلالات فصلی به روایت اعداد

بیشترین سن بروز افسردگی بین

علائم افسردگی فصلی چیست؟

در بیشتر افراد، علائم اختلال افسردگی فصلی در اواخر پاییز یا اوایل زمستان ظاهر می شوند و در روزهای آفتابی بهار و تابستان از بین می روند. البته در بعضی از افراد این علائم از بهار یا تابستان شروع می شوند. معمولاً علائم به صورت خفیف شروع شده و با پیشرفت فصل شدیدتر می شوند. علائم و نشانه های افسردگی فصلی ممکن است شامل موارد زیر باشند: تقریباً هر روز احساس افسردگی می کنید علاقه به فعالیت هایی را که زمانی از آن ها لذت می بردید را از دست می دهید کمبود انرژی مشکل در خوابیدن تغییراتی در اشتها یا وزن احساس سستی یا آشفتگی مشکل در تمرکز کردن احساس ناامیدی، بی ارزشی یا گناه داشتن افکار مکرر درباره مرگ یا خودکشی البته ممکن است این علائم را قبل از زمان شروع آن نیز تجربه کنید.

جلوگیری بهتر از درمان!

قبل از هر چیزی ببینید که برای انسان هر تغییری حتی مثبت، استرس زا است؛ تغییر مکان زندگی، رفتن به شغل جدید، بچه دار شدن و... همگی با اینکه ممکن است آرزوی خیلی از انسان ها باشد در همان لحظات ابتدایی برایشان استرس زا است. پس بدانید که این تغییر حال و هوا در بهار خیلی زود به حالت نرمال بر خواهد گشت و همانطور که هر روز

اهمیت درمان

اگر چنانچه این بیماری به موقع تشخیص و درمان ها پیش از شدت گرفتن علائم آغاز شود، روند درمان تا حدود زیادی از بروز مشکلات بعدی

یکدیگر قابل تفکیک است. فصل تعطیلات و تعطیلات طولانی مدتی مثل نوروز ممکن است باعث آمدن مهمان های ناخواسته شود که حتماً استرس را به همراه دارد. هیچ جای تعجبی وجود ندارد. تعطیلاتی مثل عید نوروز گاهی اوقات به دلیل مشغله های زیاد مثل پختن غذاهای مختلف، استرس خرید، پول، لباس، لوازم منزل و غیره ممکن است ذهن شما را کلاً به هم بریزد. از طرفی بیماری کووید ۱۹ هم شیوع پیدا کرده و ممکن است استرس شما را در چنین حالتی افزایش دهد. همچنین ممکن است که افراد در تعطیلات به دلیل بیکار شدن، بیش از همیشه نگران سلامتی خودشان و کسانی باشند که دوستانشان دارند و در نتیجه استرس و نگرانی آن ها افزایش پیدا می کند.

روایت کاربران

کاربر جوانی با نام بهار می گوید:

فک کنم افسردگی گرفتم
همش تو خودم یا دلم میخواد بخوابم
همیشه دلم گرفته اوم الکی

کاربر دیگری به نام فاطمه در پاسخ به او می گوید:

منم همینطور عاشق پاییز و زمستونم. این جور مواقع اصلاً امید به زندگیم صفر میشه.

کاربر دیگری با نام مبینا می نویسد:

من از اواسط بهار تا آخرای تابستون افسردگی فصلی دارم. اکثراً پاییز و زمستون بقیه بهش دچار می شن ولی من توی بهار و تابستون. واقعاً حالم الان خوب نیست... هرسال پیش روانپزشک رو عقب مینداختم، به نظرم الان دیگه باید دیگه برم تا بهم دارو بده چون حالم واقعاً بده و نمی تونم تحمل کنم!



شاید حالا شاید هیچوقت!

مینا بلاگر، ۲۵ ساله و اهل شیراز است. او درباره آنچه در افسردگی بهاری از سر گذرانده به این طور «شهروند» می گوید: «با شروع بهار و تحویل سال مشتاقانه برنامه ریزی می کنم از برنامه ها و تصمیماتی که در طول سال گذشته نیمه کاره رها شدند تا اموری که صرفاً از ذهنم عبور کردند. شاید سخت ترین قسمت ماجرا عملی کردن تمام این تصمیمات دشوار و روی هم جمع شده باشد. تصمیماتی که برای رشد و توسعه فردی گرفته می شوند اما تا زمان حصول نتیجه اضطراب و سردرگمی من را بیشتر می کنند.

دقیقاً زمانی که همه چیز برای شروع چیده شده، ناخودآگاه احساس رخوت و خواب آلودگی میل به عملی کردن خواسته ها و تصمیماتم را کم و کمتر می کند. هرچه بیشتر به خواب آلودگی بهاری تم فرصت می دهم میل به حرکت و جنب و جوش به حداقل می رسد؛ روز به روز با خستگی، احساس بیماری و بی حالی کم اشتها بی ضعف بیشتر از تصمیمات سال جدید عقب نشینی میکنم. فکر میکنم ادامه چنین روند کلافه کننده ای حتی می تواند بیش از یک فصل طول بکشد و زندگی روزمره را با پیچیدگی و موانع بسیار مواجه کند...