

افسردگی فصلی :

این نشانه‌ها اگر در فصل‌های کم نور سال به مدت دو هفته متوالی ایجاد می‌شود. دلیل قطعی بیماری تا به امروز به صورت دقیق مشخص نشده است اما به دلیل شیوع بالای آن در مناطق خاص تصور بر این اصل است که بیماری به دلیل تغییر در میزان نور خورشید ایجاد می‌شود. تئوری آنها از این قرار است که چون در زمستان و پاییز میزان قرار گرفتن در معرض آفتاب کاهش پیدا می‌کند. ساعت بیولوژیک بدن که خواب، حالات درونی و هورمون‌ها را تنظیم می‌کند به تاخیر افتاده و معمولاً در زمستان روند کندی را دنبال می‌کند.

یکی دیگر از نظریه‌ها این است که مواد شیمیایی مغزی که وظیفه انتقال اطلاعات میان نرون‌ها (اعصاب) را به عهده دارند و به انتقال‌دهنده عصبی مشهورند (به‌عنوان نمونه: سرتونین) در افراد مختلف متفاوت است. محققان بر این باورند که قرار گرفتن در معرض نور می‌تواند چنین ناهماهنگی‌هایی را در فرد متعادل سازد.

علائم افسردگی فصلی:

اندوه: همه انواع افسردگی، یک نشانه مهم و مرکزی دارند؛ احساس غمگینی و پوچی در بیشتر ساعات روز.

اشتهای زیاد: در خیلی از افسردگی‌ها اشتهای آدم کم می‌شود اما در افسردگی زمستانی اشتها زیاد می‌شود؛ بخصوص به چیزهای شیرین پر از کربوهیدرات.

افزایش وزن: وقتی آدم بی‌اندازه شیرینی می‌خورد معلوم است که چاق می‌شود.

احساس خستگی و کاهش میزان انرژی: احساس کوفتگی بی‌دلیل هم سراغ افسردگان زمستانی می‌آید.

احساس خواب‌آلودگی: درست مثل موجوداتی که به خواب زمستانی می‌روند، افسرده‌های زمستانی هم دلشان نمی‌خواهد رختخواب را ترک کنند.

نداشتن تمرکز: افسرده‌های زمستانی فقط جسم به هم‌ریخته‌ای ندارند، آنها نمی‌توانند ذهن‌شان را مثل گذشته مرتب و روی موضوعی تمرکز کنند.

تحریک پذیری عصبی افسردگان زمستانی زودتر می‌رنجند و زودتر هم از کوره در می‌روند.

تمایل به تنهایی : این افراد در اغلب مواقع دوست دارند تنها باشند و کسی مزاحم‌شان نشود.

همه انواع افسردگی، یک نشانه مهم و مرکزی دارند؛ احساس غمگینی و پوچی در بیشتر ساعات روز.

پیشگیری از افسردگی فصلی

سعی کنید تا آنجا که می‌توانید در طول روز وقت خود را در بیرون از خانه صرف کنید. حتی اگر آسمان ابری است باز هم این

کار را انجام دهید؛ چراکه نور خورشید باز هم در آسمان وجود دارد و می‌توانید از فواید آن بهره‌مند شوید.

۱_ یک رژیم غذایی متعادل، سرشار از ویتامین و مواد معدنی استفاده کنید. این کار انرژی بیشتری به شما می‌دهد و همچنین

تمایل شما به غذاهای شیرین و نشاسته‌دار را کاهش می‌دهد.

۲_ سعی کنید حداقل سه روز در هفته به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کنید.

۳_ در صورت نیاز: در ماه‌های زمستان با یک مشاور در ارتباط باشید.

۴_ در فعالیتهای گروهی شرکت کرده و ارتباط خود را با جمع قطع نکنید. در طول زمستان این امر کمک چشمگیری به

شما می‌کند.

درمان افسردگی فصلی

۱_ **نور درمانی کنید** : تحقیقات اخیر نشان می‌دهد پرتو درمانی تا حد زیادی می‌تواند در درمان بیماری موثر واقع شود.

گاهی اوقات داروهای ضدافسردگی نیز هم در کنار پرتو درمانی و هم به تنهایی مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین گذراندن

روز در زیر نور خورشید نیز می‌تواند به بهبود بیمار کمک کند. باید سعی شود به طور کلی میزان قرار گرفتن بیمار در معرض

نور خورشید چه در خانه و چه در محل کار افزایش پیدا کند.

۲_ **کوچ کنید** : تجربه افسرده‌های شمال اروپا ثابت کرده است یک مهاجرت کوتاه مدت هدفمند به یک شهر یا کشور

جنوبی تر، حال افسرده‌های زمستانی را بهتر می‌کند. شما هم می‌توانید از تنوع جغرافیایی کشورمان استفاده کنید و یک سفر زمستانی به جنوب کشور را در برنامه‌هایتان بگذارید.