

افسردگی در فصل هزاررنگ

کوتاه شدن روز کاهش نور خورشید و تغییرات آب و هوایی می‌تواند در برخی از افراد موجب بروز افسردگی فصلی در پاییز و زمستان شود



مریم زاهدی

خبرنگار چار دیواری

پاییز فصل هزاررنگ فصلی

است که برگ‌های درختان

کم‌کم، رنگ سبز و

شاداب‌شان را از دست می‌دهند و به هزاررنگ زیبا می‌گرainند. فصلی که خورشید زودتر از آسمان رخت برمی‌بندد و جایش را به ماه می‌دهد تا شب‌های طولانی‌تری را تجربه کنیم.

فصلی که می‌توان روی برگ‌های فروریخته از روی درختان آهسته‌آهسته قدم گذاشت و از صدای خش‌خش‌شان حرف‌های ناگفته بسیاری را شنید و دریافت. فصلی که نم‌نم باران گاهی دلگیر و سردمان می‌کند، فصلی که اگرچه برای بعضی‌ها بسیار زیبا جذاب و دوست‌داشتنی است، اما بعضی‌ها را هم دچار افسردگی می‌کند؛ افسردگی از نوع پاییزی.

تاثیر آب و هوای عملکرد مغز شما

بسیاری از مردم دنیا در فصول مختلف سال به خصوص فصل پاییز و زمستان دچار تغییرات خلقی و عاطفی ناخوشایند می‌شوند، که متخصصین از آن با عنوان افسردگی فصلی یاد می‌کنند. جالب است بدانید که تغییرات آب و هوایی نیز می‌توانند تأثیر کاملاً مشهود بر روح و روان و عملکرد مغز شما داشته باشند. تغییرات آب و هوایی در فصل پاییز و زمستان هم برای خیلی از افراد می‌تواند با نوعی از افسردگی همراه باشد.

افسردگی پاییزی چیست؟

افسردگی پاییزی، نوعی افسردگی یا اختلال عاطفی است که علائم آزاردهنده آن می‌تواند مشکلات زیادی برای افراد طی فصول پاییز و زمستان ایجاد کند. علائم این نوع افسردگی در افراد مختلف ممکن است خفیف یا شدید باشد و گاهی شدت آن به قدری افزایش می‌یابد که فرد از انجام امور روزمره خود ناتوان می‌شود. افرادی که دچار این عارضه می‌شوند اغلب احساسات منفی از جمله غم، تحریک پذیری، استرس و همچنین خستگی، افزایش وزن و عدم تمایل به خروج از منزل را تجربه می‌کنند.

چرا برخی دچار افسردگی پاییزی می‌شوند؟

تاکنون تحقیقات زیادی درباره این عارضه صورت گرفته است، با این وجود هنوز به صورت دقیق مشخص نشده چرا فقط بعضی افراد به این نوع افسردگی دچار می‌شوند اما به نظر می‌رسد به دلایل نامعلوم مردم برخی نقاط خاص دنیا نسبت به تغییر فصول و کاهش نور آفتاب در طول روز حساسیت بیشتری از خود نشان داده و علائم ناخوشایندی از افسردگی در آنها بروز می‌کند. به طور کلی گفته می‌شود که خانم‌ها بیشتر از آقایان (حدود چهار برابر بیشتر) و افراد جوان بیش از سایر گروه‌های سنی به این افسردگی مبتلا می‌شوند.

دوری از خورشید

کاهش نور خورشید در فصل پاییز و زمستان از عوامل موثر در ابتلا به افسردگی پاییزی است. این مسأله باعث اختلال در ساعت داخلی بدن

شده و در برخی افراد علائم افسردگی ایجاد می‌کند. اما شاید برایتان جالب باشد بدانید کاهش نور خورشید چگونه می‌تواند موجب افسردگی فصلی در پاییز شود؟

در پاسخ به این سؤال باید گفت که کاهش نور خورشید از عوامل کاهش دهنده سطح هورمون سروتونین در بدن است؛ افت سروتونین می‌تواند روی خلق‌خو اثر گذاشته و در بروز افسردگی پاییزی نقش داشته باشد.

عوامل تشدیدکننده افسردگی پاییزی

جنسیت سن و سابقه خانوادگی هم در ابتلا به عارضه افسردگی فصلی موضوعات اثرگذاری هستند؛ به طور نمونه این عارضه اغلب اوقات در خانم‌ها بیشتر از آقایان است. همچنین افسردگی فصلی در جوانان بیشتر بروز می‌یابد. افراد مبتلا به این عارضه ممکن است در خانواده خود نیز با این اختلال یا نوع دیگری از افسردگی مواجه باشند. علاوه بر این افرادی که دچار اختلالات دوقطبی و افسردگی هستند اختلالات‌شان در فصل پاییز تشدید می‌شود.

راهکارهایی برای کنترل و مبارزه با افسردگی فصلی

■ با کمک نور

نور منزل اتاق محل کارتان را بیشتر کنید. افسردگی فصلی که عمدتاً در فصل پاییز و زمستان رخ می‌دهد را می‌توانید با بیشتر بیرون رفتن و قرار گرفتن در نور طبیعی روز برطرف کنید یا علائم حاصل از آن را کاهش دهید.

■ رژیم غذایی مغذی و متعادل

شاید برایتان جالب باشد که تغذیه می‌تواند بر بروز یا برعکس کنترل افسردگی فصلی تأثیر داشته باشد. بنابراین سعی کنید تا از یک رژیم غذایی متعادل و مغذی کمک بگیرید تا بتوانید بر افسردگی پاییزی چیره شوید.

■ از خواب غافل نشوید!

سعی کنید کیفیت خواب خود را ارتقا دهید. وقتی خواب شما مختل می‌شود، می‌تواند بر خلق‌خو و عملکرد شناختی کلی شما تأثیر بگذارد. تنظیم خواب یکی از مهم‌ترین درمان‌ها برای افسردگی فصلی است.

■ کارهای خیر و تعامل با دوستان و خانواده

با دوستان و عزیزان‌تان وقت بگذرانید یا در کارهای خیریه و عام‌المنفعه شرکت کنید. تمام این رفتارها و این فعالیت‌ها مقابل افسردگی است و شما را به آرامش و حس و حال خوب می‌رساند.

■ کمک بگیرید

خیلی وقت‌ها صحبت کردن از حالات و روحیات‌مان با اطرافیان، دوستان و خانواده می‌تواند به کنترل احساسات‌مان کمک کند اگر شما هم در فصل پاییز احساس افسردگی می‌کنید می‌توانید با افراد مطمئن و آگاه در اطراف‌تان در رابطه با این عارضه صحبت کنید حتی شاید لازم باشد برای درمان این نوع از افسردگی از روانپزشک یا مشاور کمک بگیرید.

■ به طبیعت بروید

افرادی که از افسردگی پاییزی رنج می‌برند باید بخشی از اوقات روز خود را در هر شرایط آب‌وهوایی به طبیعت اختصاص دهند. گذراندن وقت در طبیعت باعث افزایش فعالیت بدنی، کاهش اضطراب، تقویت خلاقیت و بهبود رضایت از زندگی می‌شود. جالب است بدانید خطر ابتلا به بیماری‌های روانی از جمله افسردگی پاییزی در مردم شهرنشین بیشتر است که احتمالاً یکی از دلایل آن بهره کمتر از طبیعت در شهرهاست.

■ ورزش کنید

فعالیت ورزشی برای داشتن زندگی سالم به خصوص در افراد مبتلا به بیماری‌های روانی از جمله افسردگی پاییزی ضروری است. توصیه می‌شود یک فعالیت خاص در فضای باز مانند دوچرخه‌سواری، پیاده‌روی و... انتخاب کنید یا گاهی به همراه خانواده در طبیعت خوش بگذرانید.