



## پیام روانشناس

افسردگی فصلی چیست؟ راه‌های مقابله با آن کدام است؟

خانم فیاضی؛ دانشجو دکترا روانشناسی

کد: ۰۷/۱۴۰۱/آ س س / ۳۸

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

به گفته دانشمندان رژیم غذایی فرد بر میزان انرژی او، خواب و کارکرد سیستم ایمنی بدنش تأثیر می‌گذارد.

آخرین توصیه‌ای که به مبتلایان به افسردگی فصلی می‌شود گذراندن وقت با اطرافیان و نزدیکان است. تنهایی و انزوای فرد در خانه می‌تواند علائم اختلال عاطفی فصلی را تشدید کند.

تحقیقات متفاوتی درباره درصد مبتلایان به افسردگی فصلی در کشورهای مختلف انجام شده است. یکی از نکات جالب نتیجه برخی از این پژوهش‌ها تفاوت در درصد مبتلایان به اختلال عاطفی فصلی در مناطق جغرافیایی با آب و هوای متفاوت است.

حسن فلاح پور، عضو کمیته روانپزشکی اجتماعی انجمن علمی روانپزشکان ایران حدود دو ماه پیش در گفتگو با خبرگزاری ایرنا گفته بود که خطر افسردگی فصلی برای جوانان بیشتر است. وی افزوده بود که زنان بین ۶۰ تا ۹۰ درصد مبتلایان به افسردگی فصلی در ایران را تشکیل می‌دهند.

یکی دیگر از راهکارهای مقابله با افسردگی فصلی اولویت‌بخشی به خواب و مدت آن است. توصیه پزشکان این است که افراد بدون استثناء هر شب بین هفت تا هشت ساعت را به خواب اختصاص دهند. اختلال در چرخه خواب و بیداری می‌تواند بر خلق و خوی فرد تأثیر بگذارد.

توصیه دیگر کارشناسان به مبتلایان به اختلال عاطفی فصلی این است که هر روز حداقل ۱۵ دقیقه تمرین جسمی و ورزش انجام دهند. تمرین روزانه می‌تواند به کاهش اضطراب و بهبود روحیه فرد کمک کند.

راهکار دیگر برای مقابله با اثرات افسردگی فصلی توجه به نور اتاق خواب و نور اتاق کار است. روشنایی کافی اتاق خواب به تنظیم چرخه خواب و بیداری کمک می‌کند. به مبتلایان به افسردگی فصلی توصیه می‌شود که میز کار خود را کنار پنجره قرار دهند.

راه‌حل دیگری که برای کمک به افراد مبتلا به اختلال عاطفی فصلی مطرح می‌شود پایبندی به یک رژیم غذایی سالم است. ارتباط بین مصرف زیاد و مداوم مشروبات الکلی و شیرینی‌ها با بروز افسردگی در میان افراد اثبات شده است.

## افسردگی فصلی چیست؟

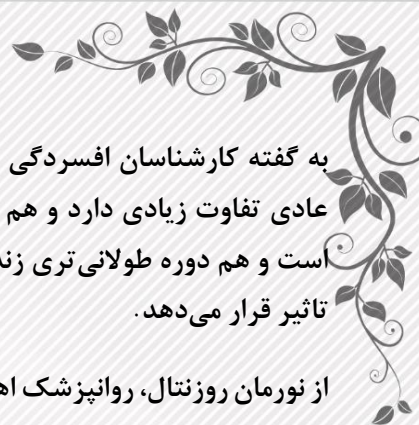
### راه‌های مقابله با آن کدام است؟

افسردگی فصلی به بروز علائم اختلال خلقی در میان افرادی گفته می‌شود که هر سال در برهه‌ای خاص به این علائم دچار می‌شوند اما در دیگر مواقع سال مشکلی از نظر سلامت روان ندارند.

اختلال عاطفی فصلی که به عنوان افسردگی فصلی معروف شده است اغلب در فصل‌های پاییز و زمستان و با کوتاه شدن روزها و کم شدن دوره‌ای که انسان در معرض نور طبیعی روز است بروز می‌کند. علائم اصلی افسردگی فصلی خواب زیاد یا بیشتر از حد معمول، احساس خستگی، بی‌انگیزگی و غذا خوردن بیشتر از حد معمول است.

مبتلایان به اختلال عاطفی فصلی اغلب در دوره‌ای از سال میل بیشتری به مصرف غذاهای چرب و شیرین دارند. امری که منجر به افزایش وزن آنها در این برهه از سال می‌شود.

مشکل تمرکز و افکار مرتبط با خودکشی از دیگر علائم اختلال عاطفی فصلی محسوب می‌شود. مبتلایان به افسردگی فصلی صبح‌ها اغلب به سختی تختخواب خود را ترک می‌کنند.



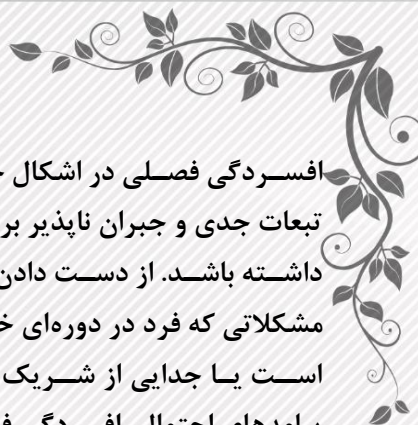
به گفته کارشناسان افسردگی فصلی با دلمردگی عادی تفاوت زیادی دارد و هم علائم آن شدیدتر است و هم دوره طولانی‌تری زندگی بیمار را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

از نورمان روزنتال، روانپزشک اهل آفریقای جنوبی که اولین بار در دهه ۱۹۸۰ افسردگی فصلی را شناسایی کرد به عنوان یکی از مهمترین محققان در این زمینه یاد می‌شود.

### ساز و کار اختلال عاطفی فصلی چیست؟

یکی از فرضیه‌ها در زمینه ساز و کار افسردگی فصلی این است که در دوره‌ای خاص از سال ملاتونین بیشتری در بدن فرد ترشح می‌شود. ملاتونین هورمونی است که به تنظیم چرخه خواب و بیداری در بدن کمک می‌کند. همزمان با افزایش سطح ملاتونین میزان سروتونین (نوعی انتقال دهنده عصبی در بدن) کاهش پیدا می‌کند.

فرضیه دیگر به نقش نور روز در تنظیم ساعت بدن انسان به ویژه در طول صبح بر می‌گردد. در همین راستا در برخی از روش‌های درمانی برای معالجه اختلال عاطفی فصلی از نوردرمانی استفاده می‌شود.



افسردگی فصلی در اشکال حاد آن می‌تواند تبعات جدی و جبران ناپذیر برای فرد به دنبال داشته باشد. از دست دادن شغل به دلیل مشکلاتی که فرد در دوره‌ای خاص با آن روبرو است یا جدایی از شریک زندگی از جمله پیامدهای احتمالی افسردگی فصلی است.

### راهکارهای مقابله با افسردگی فصلی چیست؟

تشخیص اختلال عاطفی فصلی و درمان آن باید از سوی پزشک صورت بگیرد. با این حال راهکارهایی نسبتاً ساده نیز برای مقابله با افسردگی فصلی وجود دارد.

یکی از این راه‌حل‌ها این است که فرد مبتلا خود را مجبور به فعالیت جسمی و فکری در طول روز کند و ترجیحاً از خانه خارج شود تا در معرض نور روز قرار گیرد حتی اگر هوا آفتابی نباشد. نور طبیعی روز به تنظیم چرخه خواب و بیداری بدن کمک می‌کند و در نتیجه می‌تواند علائم افسردگی فصلی را تسکین دهد. نور روز همچنین به ترشح سروتونین در بدن کمک می‌کند. دانشمندان برای مقابله با افسردگی فصلی توصیه می‌کنند که مبتلایان حداقل هر روز ۲۰ دقیقه پیاده‌روی کنند.

