

افسردگی پاییزی

با آغاز فصل پاییز و با کوتاه‌تر شدن طول روزها و کم شدن نور خورشید برخی افراد غمگین و افسرده می‌شوند که بعد از مدتی این حالت از بین می‌رود. افراد مبتلا به این اختلال روحی تمایل پیدا می‌کنند که بیشتر بخوابند، پرخوری کنند و در طول فصل‌های پاییز و زمستان دچار اضافه وزن می‌شوند. آنها ممکن است احساس خستگی مفرط داشته باشند و از طرفی هم قادر نیستند برنامه منظم خود را انجام دهند. در واقع کاهش نور خورشید منجر به کاهش میزان ترشح هورمون ملاتونین می‌شود که این امر نیز احساس خواب‌آلودگی و خستگی را در افراد مبتلا افزایش می‌دهد. وقتی فصل بهار می‌رسد این علائم به تدریج از بین می‌روند. پزشکان معتقدند این اختلال يك مشکل واقعی است و نیاز به تشخیص و اغلب نیاز به درمان دارد.

در واقع پزشکان و متخصصان معتقدند که علت بروز این اختلال برهم خوردن تعادل شیمیایی در مغز است، اما نکته مهم این است که این به هم خوردن تعادل شیمیایی در نتیجه کمبود نور مناسب در روزهای کوتاه پاییز و زمستان و عموماً تاریک‌تر شدن هوا بروز می‌کند.

در برخی افراد به لحاظ ژنتیکی مستعد ابتلا به این اختلال هستند که البته در زنان به مراتب بیشتر از مردان است و به نظر می‌رسد که از سال‌های نوجوانی آغاز می‌شود.

درمان این بیماری شامل تجویز دارو برای اصلاح اختلال ترشحات مغزی و نور درمانی است، یعنی در محیط زندگی و کار بیماران باید يك منبع نور با شدت خاص قرار بگیرد که فضای اتاق را معادل يك روز آفتابی کند. البته گاهی اوقات روان‌درمانی هم صورت می‌گیرد و اگر امکان عملی وجود داشته باشد بهتر است بیمار به مناطق گرم و آفتابی مثل جنوب کشور خودمان مهاجرت کند.

روانپزشکان در پاسخ به این سوال که آیا نشانه‌هایی برای تشخیص افسردگی فصلی توسط خود افراد وجود دارد یا نه، می‌گویند: بیشتر بیماران اذعان دارند که در نیمه دوم سال و گاهی در روزهای ابری بدخلق شده و خسته و خواب‌آلود هستند، پرخوری می‌کنند و چاق می‌شوند و توانایی فعالیت آنها کم می‌شود. در حالی که در نیمه اول سال این گونه نیست و این فرآیند هر سال برای آنها تکرار می‌شود.

منبع : <http://www.mahyar1989.blogfa.com/post-55.aspx>

