

اختلال خلقی فصلی

آیا به هنگام تغییر فصول از بهار / تابستان به پاییز / زمستان، تغییرات عاطفی قابل پیش بینی داشته اید؟

- ۱) آیا متوجه شده اید که در طی زمستان و پاییز نیروی کمتر از معمول دارید؟
- ۲) آیا در طی زمستان و پاییز بیشتر خوابیده ولی هنوز به هنگام بیداری احساس خستگی می کنید؟
- ۳) آیا تغییرات خلقی را تجربه کرده اید؟ آیا به هنگام زمستان و پاییز، احساس اضطراب، تحریک پذیری، غمگینی و یا افسردگی را بیشتر احساس می کنید؟
- ۴) آیا در طی زمستان و پاییز فعالیت های ثمربخش و خلاقانه شما کاهش می یابد؟
- ۵) آیا در طی زمستان و پاییز دریافته اید که کنترلتان بر اشتها و وزنتان کمتر شده است؟
- ۶) آیا به هنگام زمستان و پاییز مشکلات حافظه ای و تمرکز بیشتری پیدا می کنید؟
- ۷) آیا به هنگام زمستان و پاییز دریافته اید که نسبت به شرایط عادی کمتر به بیرون می روید و فعالیت اجتماعی تان کاهش می یابد؟

۸) آیا به هنگام زمستان و پاییز مقابله با فشار را مشکل می یابید؟

۹) آیا به هنگام زمستان و پاییز احساس اشتیاقان نسبت به آینده کاهش می یابد و از زندگی تان کمتر لذت می برید؟

اگر پاسخ شما به دو یا بیشتر از دو مورد از موارد فوق «بله» باشد، شاید شما نیز یکی از بسیار افرادی باشید که گرفتار اختلال خلقی فصلی می باشد. اختلال خلقی فصلی یک نوع دوره ای از افسردگی است که معمولاً در پاییز و زمستان تجربه می شود و علت آن نور ناکافی است. به موازات کوتاه تر و ابری شدن هوا در پاییز و زمستان، بسیاری از مردم افزایش در نشانه های اختلال خلقی فصلی را تجربه می کنند. علت این هنوز مشخص نشده است، اما فکر می شود که تغییرات فصلی در نور و دما، نقش کلیدی را در آن بازی می کند. مشخص شده است نور روشن تغییرات فیزیولوژیایی در بدن شما ایجاد می کند. قرار گرفتن بیشتر در معرض نور روشن سطوح خونی هورمون حساس به نور ملاتونین را کاهش می دهد، این هورمون در دوره های بخصوصی از روز به صورت غیر عادی بالاست. همچنین بدن دارای یک ساعت درونی است که توسط آن ریتمهای روزانه دمای بدن، ترشح هورمون و الگوهای خواب را کنترل می کند. نور روشن، بسته به زمان استفاده از آن می تواند ساعت درونی را دچار تأخیر و یا شتاب کند.

شیوع الگوی فصلی نوع زمستان با توجه به اقلیم، سن و جنسیت متفاوت است. میزان شیوع در اقلیم های مرتفع (نواحی کوهستانی) بیشتر است. سن نیز یک پیش بینی کننده قوی افسردگی فصلی است، افراد جوان در معرض خطر بیشتری برای ابتلاء به دوره های افسردگی در زمستان قرار دارند. زنان ۶۰ تا ۹۰٪ مبتلایان به افسردگی فصلی را تشکیل می دهند، ولی هنوز مشخص نیست که جنسیت مؤنث یک عامل خطر ویژه برای عود مجدد افسردگی اساسی باشد.

□ پیشنهاد هایی بر ای مقابله با اختلال خلقی فصلی

تفاوت اختلال عاطفی فصلی با «دل گرفتگی زمستانی» چیست؟

دل گرفتگی ناشی از زمستان معمولاً با افزایش فعالیت جسمانی و افزایش مقدار نور در محیط کار و زندگی بر طرف می شود. مبتلایان به اختلال عاطفی فصلی به درمان بیشتری نیازمندند، بویژه درمان از طریق ضد افسردگی ها و نور درمانی.

- نشانه های خود را با پزشک و یا مشاور بهداشت روانی خود مورد بحث قرار دهید. چند افسردگی ها، در درمان بعضی از افراد مبتلا می تواند موفق باشد.
- جهت بدست آوردن حمایت و توجه خانواده و دوستان نزدیک، خودتان و آنها را در مورد ماهیت اختلال عاطفی فصلی آموزش دهید.
- در فصل زمستان تا آنجا که ممکن است از نور استفاده کنید و در ساعات روز از مکانهای تاریک اجتناب نمایید.

- وقتی دما مناسب است اجازه دهید تا نور طبیعی از درها و پنجره های باز بتابد. سعی کنید شاخ و برگها را از جلوی پنجره دور کنید، دیوارها را با رنگهای روشن نقاشی کنید، از لامپهای روشن تر استفاده نمائید، پرده های ضخیم را بردارید.
- بطور روزانه جهت استفاده از نور طبیعی ترجیحاً در بیرون از منزل ورزش کنید. اگر مجبور به ورزش در فضاهای بسته هستید سعی کنید آن را در محیطهای برخوردار از نور روشن و طبیعی آفتاب و یا مکانهای دارای روشنایی درخشنده انجام دهید.
- سعی کنید بطور کوتاه ولی مکرر در طول روز جلوی پنجره جنوبی که نورگیر است، بنشینید. تا آنجا که می توانید از نور خورشید استفاده کنید.
- فضاهای کاری خود را در منزل و اداره در نزدیک پنجره قرار دهید و با محیطهای کاری خودتان را با نور براق روشن کنید.
- هر گاه ممکن باشد در غذاخوریها، کلاس درس، ماشین و غیره در نزدیک پنجره بنشینید.
- چرخه خواب و بیداری منظمی داشته باشید. افراد دارای اختلال عاطفی فصلی که در موقع مشخصی در صبحها بیدار شده و موقع مشخصی نیز می خوابند، در مقایسه با افرادی که در اوقات متغیر بیدار شده و یا می خوابند، در طول روز هشیارتر بوده و کمتر احساس خستگی می کنند.
- نسبت به دمای بیرون هشیار بوده و از لباسهایی استفاده کنید که سرما و گرما را حفظ کنند. افراد دارای اختلال عاطفی فصلی به هوای سرد شدید حساسیت دارند.
- اواخر پائیز در طی زمستان به هنگام رفتن به بیرون از عینک های آفتابی استفاده نکنید.
- فعالیت های اجتماعی و بیرون رفتن های خود را در طی فصل زمستان در طول روز و یا اوایل عصر انجام دهید. از بیرون ماندن زیاد که ممکن است برنامه خواب و یا ساعت زیست شناختی بدنتان را مختل کند، خودداری نمائید.
- با مدیریت زمان خردمندانه، نیروی خود را حفظ کرده و از فشار خودداری و یا آن را به حداقل برسانید. زندگی را ساده بگیرید!
- به برق اتاق خوابتان زمان سنج خودکار متصل کنید و زمان روشن شدن آن را روی یک و نیم ساعت قبل از بیدار شدنتان تنظیم کنید، بعضی از افراد دارای اختلال عاطفی فصلی می گویند که روش استفاده از نور به صورت مذکور اثرات ضد افسردگی داشته و در بیدار شدن راحت به آنها کمک می کند.
- ریتم های زیست شناختی بدن خود را به هنگام پائیز و زمستان یادداشت کنید. دفترچه یادداشت روزانه ای در مورد تغییرات آب و هوا، سطح انرژی، خلق، اشتها / وزن، اوقات خواب و فعالیت های خود داشته باشید.
- اگر امکان پذیر باشد، تغییرات عمده زندگی خود را تا بهار یا تابستان به تعویق بیندازید.
- اگر برایتان مقدور باشد، تعطیلات زمستانی خود را در نواحی گرم و آفتابی بگذرانید! جهت اطلاعات بیشتر می توانید با مرکز مشاوره دانشگاه تهران تماس حاصل نمائید.

ترجمه :

مجید محمودعلیلو کارشناس دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و همکار مرکز مشاوره دانشگاه تهران

