

باز هم تغییر فصل و افسردگی!

حتما برای شما هم جالب است بدانید چرا با تغییر فصل احساس افسردگی عود می‌کند.
#۴۷

به گزارش سایت خبری پرسون، متخصص روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به این که شیدایی یا "مانیا" حالتی از افسردگی است، گفت: این اختلال همزمان با فصل بهار آغاز می‌شود و با تظاهراتی همانند نشاط زدگی، خلق بالا به صورت شادی، خوش‌بینی افراطی، اشکال در تمرکز و برنامه‌ریزی‌های بلندپروازانه دیده می‌شود.

دکتر جمال شمس با بیان اینکه در برخی از فصول سال به دلایل نامعلوم ممکن است خلق برخی از افراد دستخوش تغییراتی شود، اظهار کرد: افسردگی فصلی اختلالی است که معمولا با تغییر فصل به بالاترین میزان خود می‌رسد.

وی افزود: به طور کلی افسردگی فصلی نوعی اختلال است که در آن فرد در دیگر زمان‌های سال شرایطی عادی دارد ولی در فصلی خاص احساس اضطراب و افسردگی می‌کند.

این متخصص روانپزشکی با بیان اینکه با شروع پاییز کوتاه‌تر شدن طول روز و کمتر شدن نور خورشید احتمال ابتلا به افسردگی افزایش می‌یابد، اظهار کرد: تغییرات خلق مستقیما به تغییرات فصلی مرتبط است.

وی با اشاره به اینکه تابش نور خورشید و ساعت بیولوژیکی بدن که تنظیم کننده ترشح هورمون‌ها است می‌تواند خلق وخو و خواب را تحت تاثیر قرار دهد، تاکید کرد: افرادی که با تغییر فصل دچار افسردگی می‌شوند، به هر میزان نور بیشتری دریافت کنند، زودتر از افسردگی و تنگی خلق رهایی می‌یابند.

عضو هیئت علمی گروه روانپزشکی دانشگاه شهید بهشتی، گفت: خلق ۱۱ درصد از عموم مردم با شروع فصل پاییز و سرد شدن هوا کاهش پیدا می‌کند.

وی با تاکید بر این‌که تمامی افرادی که دچار افسردگی فصلی می‌شوند ضرورتا مبتلا به اختلال افسردگی نیستند، توضیح داد: ممکن است درصد کمی از افرادی که به یکباره با تغییر فصل دچار اضطراب و افسردگی می‌شوند، به درمان‌های مداخله‌ای نیاز داشته باشند.

وی با بیان اینکه اختلال عاطفی و یا افسردگی فصلی افراد را به شکل‌های متفاوتی تحت تاثیر قرار می‌دهد، افزود: احتمال تغییر خلق در فصل بهار نیز وجود دارد.

شمس با اشاره به اینکه احتمال بروز افسردگی با شروع فصل پاییز به مراتب بیشتر از بهار است، توضیح داد: شیدایی یا مانیا حالتی از افسردگی است، در این مدل از اختلال خلق که همزمان با فصل بهار آغاز می‌شود، انرژی فرد بسیار زیاد می‌شود؛ به شکلی که این اختلال با تظاهراتی همانند نشاط زدگی، تحریک‌پذیری، فعالیت بیش از حد، خلق بالا به صورت شادی، خوش‌بینی افراطی، بی‌قراری حرکتی، اشکال در تمرکز و برنامه‌ریزی‌های بلند پروازانه دیده می‌شود.

وی افزود: در مبتلایان به بیماری دوقطبی، علائم مانیا و شیدایی با شروع فصل بهار و اختلال افسردگی در فصل پاییز عود می‌کند.

او با بیان این‌که علائم و نشانه‌های افسردگی فصلی با اختلال افسردگی دائم شباهت زیادی دارد، تصریح کرد: کاهش انرژی، تغییرات محسوس در میزان خواب، توجه و تمرکز و تغییر در میزان اشتها از نشانه‌های افسردگی است.

وی تنها فاکتوری که افسردگی فصلی را نسبت به سایر اختلالات روانی و افسردگی‌ها متفاوت می‌کند، زمان بروز افسردگی فصلی دانست و گفت: افسردگی فصلی در بازه زمانی خاص در سال عود می‌کند.

شمس با بیان اینکه احتمال بروز تمامی بیماری‌ها و اختلالات روان تقریبا یکسان است، گفت: به طور مثال بیشترین سن بروز افسردگی بین ۳۰ تا ۴۰ سال است و یا اختلال دوقطبی و یا بروز شیدایی در ۲۰ تا ۲۵ ساله‌ها بیشتر دیده می‌شود.

وی با اشاره به اینکه به طور کلی انواع بیماری‌ها، که اختلالات روان هم از این قاعده مستثنی نیست، تاریخ دقیق شروع و یا سن خاصی ندارد، تاکید کرد: حتی ممکن است فردی در سن بالای ۵۰ یا کمتر از ۲۰ سال دچار افسردگی یا افسردگی فصلی شود.

شمس با اشاره به اهمیت درمان انواع افسردگی‌ها، بیان کرد: اگر چنانچه این بیماری به موقع تشخیص و درمان‌ها پیش از شدت گرفتن علائم آغاز شود، روند درمان تا حدود زیادی از بروز مشکلات بعدی جلوگیری خواهد کرد.

وی استفاده از درمان های دارویی، غیر دارویی یا مشاوره را از جمله روش های درمان افسردگی فصلی دانست و تاکید کرد: درمان این اختلال به کمک نور درمانی، دارو و روش های روان پزشکی انجام می شود و اگر چنانچه فرد به اختلال دوقطبی مبتلا باشد باید به پزشک خود اطلاع دهد؛ چرا که این موضوع برای زمان تجویر نور درمانی و دیگر داروهای ضد افسردگی بسیار اهمیت دارد.

بنابر اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهبشتی، او در خاتمه اظهار کرد: درمان با داروهای ضد افسردگی برای برخی از بیماران مبتلا به اختلال عاطفی فصلی، خصوصا اگر علائم شدید باشد، بسیار موثر خواهد بود.

منبع: ایسنا