

افسردگی در سایه تغییر فصل

یک متخصص روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این که با شروع پاییز و کوتاه‌تر شدن طول روز و کمتر شدن نور خورشید احتمال ابتلا به افسردگی افزایش می‌یابد گفت: تغییرات خلق مستقیماً به تغییرات فصلی مرتبط است.

به گزارش سایت خبری پرسون، دکتر جمال شمس با بیان این که در برخی از فصول سال به دلایل نامعلوم ممکن است خلق برخی از افراد دستخوش تغییراتی شود، اظهار کرد: افسردگی فصلی اختلالی است که معمولاً 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.

شمس با اشاره به این که تابش نور خورشید و ساعت بیولوژیکی بدن که تنظیم‌کننده ترشح هورمون‌ها است، می‌تواند خلق و خو 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 علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت: خلق ۱۱ درصد از عموم مردم با شروع فصل پاییز و سرد شدن هوا کاهش پیدا می‌کند.

وی با تاکید بر این که تمامی افرادی که دچار افسردگی فصلی می‌شوند ضرورتاً 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.

این متخصص روانپزشکی دانشگاه با بیان این که 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 این که 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 زدی، تحریک‌پذیری، فعالیت بیش از حد، خلق بالا به صورت شادی، خوش‌بینی افراطی، بیقراری حرکتی، اشکال در تمرکز و برنامه‌ریزی‌های بلندپروازانه دیده می‌شود.

این عضو هیئت علمی دانشگاه گفت: در مبتلایان به بیماری دوقطبی، علائم مانیا و شیدایی با شروع فصل بهار و اختلال افسردگی در فصل پاییز عود می‌کند.

متخصص روانپزشکی دانشگاه با بیان این که علائم و نشانه‌های افسردگی فصلی با اختلال افسردگی دائم شباهت زیادی دارد، خاطرنشان کرد: کاهش انرژی، تغییرات محسوس در میزان خواب، میل جنسی، توجه و تمرکز و تغییر در میزان اشتها از نشانه‌های افسردگی است.

این عضو هیئت علمی دانشگاه 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 این که احتمال بروز تمامی بیماری‌ها و اختلالات روان تقریباً یکسان است، خاطرنشان کرد: 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.

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

بنابر اعلام دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، شمس با اشاره به اهمیت درمان انواع افسردگی‌ها تاکید 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 درمان‌های دارویی، غیر دارویی و یا مشاوره را از جمله روش‌های درمان افسردگی فصلی دانست و تاکید کرد: درمان این اختلال به کمک نور درمانی، دارو و روش‌های روان‌پزشکی انجام می‌شود و اگر چنانچه فرد به اختلال دوقطبی مبتلا باشد باید به پزشک خود اطلاع دهد؛ چرا که این موضوع برای زمان تجویز نور درمانی و دیگر داروهای ضد افسردگی بسیار اهمیت دارد.

این متخصص روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت: 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