

با این روش افسردگی را از خودت دور کن

نور درمانی می‌تواند برای بیماران مبتلا به افسردگی غیرفصلی نیز مفید باشد.

به گزارش سایت خبری پرسون، نور درمانی، روشی که در آن نور طبیعی خورشید با نوری مصنوعی شبیه‌سازی می‌شود، مدت‌هاست برای افراد مبتلا به «اختلال عاطفی فصلی» توصیه می‌شود. این نوع اختلال نوعی افسردگی است که می‌تواند انرژی افراد را از بین ببرد یا برنامه خواب آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد و معمولاً در ماه‌های تاریک زمستان رخ می‌دهد.

متخصصان می‌گویند با توجه به اینکه ۵۰ درصد از بیماران افسردگی به درمان‌های اولیه پاسخ نمی‌دهند، این روش می‌تواند به عنوان یک درمان مقدماتی و ارزان‌تر عمل کند.

متخصصان در دانشگاه‌های برزیل برای این تحقیق نزدیک به ۸۶۰ بیمار را که بین سال‌های ۲۰۰۵ تا ۲۰۲۴ توسط طیف‌های مختلف نوری مورد درمان قرار گرفته بودند، مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند.

پژوهشگران در طول مطالعه متوجه شدند که علائم افسردگی در نزدیک به ۴۰ درصد از بیماران تحت نور درمانی کاهش می‌یابد. این بررسی همچنین نشان داد که بیماران خود نیز مستقل از نظر متخصصان نتایج مثبتی را مشاهده کرده‌اند.

به گزارش یورونیوز، «آرتور منگاز د آلمیدا» - دانشجوی پزشکی در دانشگاه فدرال ماتو گروسو برزیل و نویسنده اصلی این مطالعه - گفت: تجزیه و تحلیل ما نشان داد که مدت درمان یک هفته می‌تواند به اندازه شش هفته موثر باشد.

وی اضافه کرد: با این حال، این یافته به تحقیقات بیشتری برای درک بهتر رابطه زمان و پاسخ در درمان با نور روشن نیاز دارد.

متخصصان دقیقاً نمی‌دانند که چرا نور بر خلق و خو تأثیر می‌گذارد. آنان بر اساس مطالعاتی که بر موش‌ها انجام گرفته تصور می‌کنند وقتی نور از چشم عبور می‌کند، به عنوان محرک برای بخش‌هایی از مغز عمل کرده و خلق و خو، ریتم شبانه‌روزی یا ساعت داخلی بدن را تنظیم می‌کند.

منگاز د آلمیدا گفت: از آنجا که نشان داده شده است نور درمانی هم برای اختلال عاطفی فصلی و هم اختلالات افسردگی غیر فصلی مفید است، ممکن است سازوکارهای مشابهی وجود داشته باشد.

او همچنین تأکید کرد که نور مصنوعی معمولی، مانند یک لامپ خورشیدی رایج ممکن است به اندازه کافی قوی نباشد تا خلق و خوی افراد را تنظیم کند. کارشناسان نور با قدرت ۵ تا ۱۰ هزار لوکس، واحد شدت نوری که چشم انسان می‌گیرد را به عنوان معیار برای درمان نوری در نظر می‌گیرند.

نتایج تحقیقات تازه در نشریه علمی «JAMA Psychiatry» منتشر شده است.