

اختلال عاطفی فصلی در شب یلدا؛ این علایم را جدی بگیرید!

اختلال عاطفی فصلی نوعی افسردگی هنگام تغییر فصل است که هر سال میلیون‌ها نفر را در دنیا گرفتار خود می‌کند و این اختلال هرچه به انقلاب زمستانی و شب یلدا که کوتاه‌ترین روز و بلندترین شب سال است نزدیک می‌شویم شدت می‌گیرد.

به گزارش سایت خبری پرسون، براساس بررسی‌های سازمان جهانی بهداشت افراد بسیاری در دنیا وجود دارد که به اختلال عاطفی فصلی مبتلا هستند. از نشانه‌های رایج این اختلال، بدخلقی مداوم فرد و از دست دادن علاقه به فعالیت‌هایی است که در مواقع دیگر برایش لذت‌بخش بوده است. علاوه بر این علایم، فرد مبتلا ممکن است زودرنج شود و احساساتی، چون ناامیدی، گناه و بی‌ارزشی داشته باشد.

بی‌حالی، کمبود انرژی و خواب‌آلودگی، عدم تمرکز، اشتیاق به مصرف کربوهیدرات‌ها و کاهش میل جنسی از دیگر نشانه‌های اختلال عاطفی فصلی است. بنابه گفته دکتر اسکات اندرسون، استاد بالینی دانشکده پزشکی دیویس دانشگاه کالیفرنیا، افرادی که به این اختلال مبتلا می‌شوند، در این دوره‌های افسردگی ممکن است دچار سوءمصرف الکل، اختلال تغذیه و اضطراب اجتماعی هم شوند.

علت ابتلا به اختلال عاطفی فصلی

اندرسون می‌گوید، تغییرات فصلی که با مقدار قرار گرفتن در معرض نور خورشید خود را نشان می‌دهد، تاثیر بسیاری روی افراد مستعد در ابتلا به این نوع افسردگی دارد. به همین دلیل این اختلال در ماه‌های سرد و تاریک زمستانی که خورشید در پایین‌ترین حد خود در آسمان ظاهر می‌شود شدت می‌گیرد.

وقتی نور روز بسیار کم شود، خوابیدن و بیدار شدن به‌موقع هم سخت و دشوار می‌شود و افرادی که مستعد افسردگی هستند به اختلال عاطفی فصلی مبتلا می‌شوند. شدت این نوع افسردگی در روزهای کوتاه و شب‌های بلند زمستانی شدید می‌شود و به همین دلیل معمولاً طولانی‌ترین شب سال، شب یلدا، چندان به مذاق افراد افسرده خوش نمی‌آید.

پیشگیری از اختلال عاطفی فصلی

سازمان جهانی بهداشت، برای پیشگیری از اختلال عاطفی فصلی، چهار درمان پیشنهاد می‌دهد:

۱. پیروی از سبک زندگی سالم از جمله، رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم و استفاده از نور طبیعی روز تا حد امکان

۲. نوردرمانی؛ در نوردرمانی از لامپ مخصوص و جعبه نور برای شبیه‌سازی نور روز استفاده می‌شود

۳. درمان‌های گفتاری، مانند مشاوره یا درمان شناختی رفتاری

۴. دارودرمانی؛ روانپزشک متخصص به فرد مبتلا داروهای ضدافسردگی می‌دهد تا علائم این اختلال برطرف شوند.