

# اگر حال و هوای شما ابری است

## افسردگی زمستانی روی خط سلامت

کد بهترین مقاله را انتخاب کنید.  
۳۰۰۰۶۱۴۹

دکتر علی شایان  
پژوهشگر طب و سلامت

### افسردگی زمستانی

همان طور که گفته شد بیش تر تاثیرهای فصلی در پاییز و زمستان و تا حدی بهار دیده می شود. در فصل پاییز و زمستان گروهی از افراد، ناخودآگاه به افسردگی زمستانی که نوعی اختلال خلقی، فصلی (SAD) است دچار می شوند. این افسردگی معمولاً از اواخر پاییز شروع شده و تا بهار ادامه پیدا می کند. علایمی چون کاهش نشاط و شادابی، ناامیدی، گوشه گیری و دوری از دیگران، بدبینی، حساس شدن و تحریک پذیری، ضعیف شدن عزت نفس، کاهش تمرکز، کندی حرکت و فعالیت، اضطراب، خستگی، خواب بیش از حد، اختلال در اشتها از جمله تمایل به خوراکی های شیرین و نشاسته دار به سراغ شان می آید. این موارد به طور مستقیم به سلامت جسم، روان، عملکرد و فعالیت درسی داوطلبان و دانش آموزان اثر می گذارد.

### درمان افسردگی زمستانی

بسیاری از افراد به خیال آن که با گذر زمان و پایان فصل تمام می شود آن را نادیده می گیرند در حالی که اگر ادامه یابد و به درستی درمان نشود، آثار سوئی به ویژه در افراد مستعد به افسردگی باقی می گذارد یا حتی به صورت مزمن در می آید. تشخیص و درمان این افسردگی نیاز به پزشک متخصص دارد.

درمان این افسردگی مانند سایر افسردگی ها به دو روش دارویی و غیر دارویی انجام می شود. در موارد حاد استفاده از هر دو روش کنار یکدیگر ضروری است. برای پیشگیری یا جلوگیری از پیشرفت این مشکل و درمان موارد خفیف، توصیه های زیر مفید واقع می شود:

**۱- نوردرمانی (لایت تراپی):** با صرفه ترین و قابل دسترس ترین درمان افسردگی زمستانی است و بر ۸۵ درصد مبتلایان موثر واقع می شود. همان طور که گفته شد کمبود نور محیط یکی از دلایل بروز افسردگی زمستانی است پس برای نوردرمانی کافی است منبع نور منزل یا محل مطالعه را افزایش دهید. پرده های پنجره را کنار بزنید تا از نور بیش تری استفاده کنید. نیم ساعت در فاصله یک متری لامپی که روشنایی آن ۱۰ تا ۲۰ برابر لامپ های معمولی است قرار گیرید. به جای لامپ های کم مصرف از لامپ های رشته ای استفاده کنید. خودتان را در منزل حبس نکنید، روزهای ابری در هوای آزاد قدم بزنید یا در زیر آفتاب ملایم زمستانی قرار گیرید، همه این ها عوارض افسردگی زمستانی را به حداقل ممکن می رساند.

**۲- ورزش:** صبح کمی زودتر از خواب بیدار شوید، به ورزش خصوصاً پیاده روی در هوای آزاد و نور طبیعی بپردازید. انجام ورزش های زمستانی موثرترند. ورزش نقش مهمی در کاهش این افسردگی دارد.

**۳- تنهایی:** از تنهایی خارج شوید و در جمع دوستان شوخ طبع و شاد بیش تر حاضر شوید.

**۴- تغذیه:** مراقب برنامه غذایی خود باشید، مصرف بیش از اندازه قهوه و شکر مشکل شما را تشدید می کند. از میوه و سبزیجات بیش تر استفاده کنید.

**۵- اقلیم درمانی (کلایماتو تراپی):** اقلیم درمانی شاخه ای جدیدی در روان شناسی است که در آن از اثرات آب و هوا برای درمان برخی بیماری ها و اختلال ها استفاده می کنند. در این روش فرد برای جلوگیری از افسردگی فصلی به منطقه ای با آب و هوای متضاد با محیط خود کوچ می کند. البته استفاده از این روش برای شما دانش آموزان محدودیت هایی دارد.

حالا یک بار دیگر به خودتان دقیق شوید، ببینید تا چه اندازه شرایط فصلی بر شما اثر می گذارد و اگر این تاثیرات جدی است به موقع اقدام کنید و از یک پزشک متخصص کمک بگیرید.

بسیاری از بچه ها در روزهای کوتاه زمستانی یا در هوای ابری، کم حوصلگی به سراغ شان می آید. کم تر درس می خوانند و بیش تر کلافه می شوند. حتی معلمان هم کم حوصله تر و نامنظم تر شده و مشکلات انضباطی در مدارس بیش تر می شود. سر نخ این مشکلات مربوط به تغییرات فصلی آب و هوا و اثر آن بر آدم هاست، مطلب حاضر به این موضوع پرداخته است.

فصل های سال، بر جسم، روحیه و رفتار ما تاثیر زیادی دارند. آدم ها بر اساس خلق خو، شرایط روانی حتی خاطرات و تجربیات روانی که از هر فصل دارند، از آن فصل تاثیر می گیرند. بیش تر این تاثیرها در فصل پاییز و زمستان دیده می شود. با کاهش دما، جریان خون بدن کم می شود، رگ های مخاط دستگاه تنفسی منقبض و قدرت دفاعی بدن ضعیف می شود. بسیاری از اعمال بدن مانند



خواب، بیداری و ترشح برخی از هورمون ها که ریتم و نظم زمانی دارند با کواته شدن طول روز و کاهش روشنایی و حتی تغییر زاویه تابش خورشید، ریتم شان مختل می شود. برای مثال ترشح هورمون ملاتونین افزایش می یابد و موجب کم حوصلگی، خستگی، کاهش تمرکز، افزایش خواب و... می شود.

شرایط روانی افراد هم تاثیر آب و هوای هر فصل را تشدید می کند، افراد مضطرب، افسرده یا دو قطبی بیش تر گرفتار می شوند، آن ها در روزهای آفتابی سرحال و شاداب تر و در روزهای ابری کم حوصله هستند و ضعیف تر درس می خوانند. با توجه به شیوع گسترده افسردگی و اضطراب در دانش آموزان ایرانی، اهمیت این موضوع بیش تر آشکار می شود.