

هل تجد نفسك مكتئباً خلال الشتاء؟ اليك كيف تحمي نفسك من الاضطرابات العاطفية الموسمية!

الاضطرابات العاطفية الموسمية هي اضطرابات تظهر لدى الأفراد خلال فصل الشتاء. تقول بعض النظريات ان قلة التعرّض للشمس خلال هذا الفصل، قد يكون سبباً لها، بالإضافة الى اضطرابات في مستوى السيروتونين، والتغيرات في الإيقاع اليوماوي (Circadian rhythm). أعراض الاضطرابات العاطفية الموسمية تسبب أعراض الإكتئاب، وتكون حادة خلال شهري ديسمبر، ويناير بسبب قلة الشمس خلالهما. يمكن ان نعدد بعض العوارض الأكثر شيوعاً لهذا الاضطراب، وهي: الاحساس بالحزن، انخفاض النشاط، زيادة النوم، زيادة الوزن، فقدان الاهتمام في الأنشطة التي جلبت لك المتعة سابقاً، تغيرات في الرغبة الجنسية، القلق، والابتعاد عن العائلة والأصدقاء.

طرق العلاج المقترحة:

- العلاج بالضوء: يعتبر من أكثر العلاجات فعالية، ويتطلب التعرض لضوء مشرق عند الاستيقاظ صباحاً، مما يؤدي إلى تغييرات في الدماغ تؤثر على المزاج.
- الأدوية المضادة للاكتئاب: يطلب من المصابين بهذا الاضطراب، ان يتناولوا هذه الأدوية قبل بدء فصل الخريف للتأكد من أنها أصبحت ضمن نظامه قبل بدء ظهور العوارض.
- الميلاتونين: أظهرت الدراسات ان الميلاتونين يمكنه ان يحسّن مزاج الفرد ويخفف من العوارض التي يشعر بها. لذلك يمكن لتناول نسب قليلة من هذا الهرمون ان تخفف من إحساس بالكآبة، كما يمكن ان يرافق هذا العلاج، العلاج بالضوء.
- العلاج النفسي: يمكن للعلاج النفسي ان يساعد الأفراد على تعلم سبل التعامل مع هذا الاضطراب من خلال تحديد الأفكار والسلوكيات التي تظهر خلال فترة الشتاء.