

هكذا يمكن مواجهة اكتئاب الشتاء



الأحد 15 يناير 2023 03:57 م

قالت الجمعية الألمانية للطب والعلاج النفسي إن اكتئاب الشتاء يندرج ضمن الاضطرابات العاطفية الموسمية

وأوضحت الجمعية أن أسبابه تكمن في الأجواء الكئيبة المهيمنة على هذا الوقت من العام والمتمثلة في الظلام والغيوم وهطول الأمطار وقصر النهار

وأضافت الجمعية أن قلة الضوء في الشتاء تبعث إشارة للجسم بتغيير إيقاع الليل والنهار، مما يؤدي إلى عدم توازن الهرمونات والناقلات العصبية في الدماغ

وتتمثل أعراض اكتئاب الشتاء في:

الحزن

الكآبة

اعتلال المزاج

فقدان الدوافع

الخمول والتعب

الإرهاق والعصبية

سرعة الاستثارة

فقدان الشهية

اضطرابات النوم

ضعف التركيز

إهمال النفس والانعزال

ويمكن مواجهة اكتئاب الشتاء من خلال التعرض لضوء النهار عبر جولات التنزه في الهواء الطلق والمواظبة على ممارسة الرياضة وفي الحالات الشديدة يمكن استشارة طبيب نفسي للخضوع للعلاج النفسي أو العلاج الدوائي (مثل مضادات الاكتئاب)، كما يمكن اللجوء إلى ما يعرف بالعلاج بالضوء، والذي يهدف إلى تزويد الجسم بالضوء الذي يشبه أشعة الشمس