

ما الذي يسبب الاكتئاب الصباحي؟ وكيف يمكن التغلب عليه؟



السبت 11 مارس 2023 05:42 م

نشر موقع "لايف هاك" الأمريكي تقريرًا، سلّط فيه الضوء على أسباب الاكتئاب الصباحي والطرق التي ينبغي اتباعها للتغلب عليه.

وقال الموقع، في تقريره، إنه إذا كنت تميل إلى الاستيقاظ بمزاج متعكّر أو سريع الانفعال، فقد يكون لديك ما يسميه بعض الأطباء "الاكتئاب الصباحي". وتكون أعراض الاكتئاب أكثر حدة في الصباح عنها في الأوقات الأخرى من اليوم، وإذا كنت تنام أكثر من المعتاد أو تجد صعوبة في النهوض من السرير في الصباح أو تقوم بتأجيل أي مهام بسيطة أو تشعر بالغضب حتى عندما لا يقوم أحد باستفزازك، فإنك ربما تعاني من اكتئاب الصباح. ما هو الاكتئاب الصباحي؟

مع أن هذا المصطلح ليس مدرجًا في الدليل التشخيصي الرسمي للاضطرابات النفسية، إلا أنه قد يكون جزءًا من حالة تسمى "تغير المزاج اليومي". وقد تشمل الأعراض: الشعور بالحزن أو القلق أو الاكتئاب، والشعور بعدم امتلاك كافية لبدء اليوم، وصعوبة في النهوض من السرير، وعدم الاهتمام بالأشياء التي كانت تجلب لك السعادة.

الحصول على التشخيص الصحيح للاكتئاب الصباحي

عندما تشعر بهذه الطريقة، فمن الأفضل أن تحصل على التشخيص الصحيح، لأنه قد يكون لديك مشكلات أساسية تحتاج إلى حلها أيضًا. استبعاد الأسباب الأخرى

أولاً، عليك أن تفرّق بين ما تشعر به وبين الاكتئاب المزمن والخطير، لاسيما أن الشعور بالتعب أو الانزعاج أو اليأس هي من أعراض أشكال الاكتئاب الأخرى التي لها علاجات مختلفة. لذلك من المهم استبعاد ذلك قبل علاج الاكتئاب الصباحي من خلال التحدث إلى طبيبك أو مقدم الرعاية الصحية أو المعالج؛ لفهم ما إذا كان لديك شيء أكثر من مجرد تقلبات مزاجية مؤقتة أو إذا كنت تعاني من فرط النوم هل تهتم صحتك؟

إذا كنت تتساءل "لماذا أنا مكتئب في الصباح؟" ربما ببساطة لأنك لا تهتم بصحتك بشكل صحيح. تأكد من أنك تهتم بصحتك عن طريق تناول الطعام بشكل جيد، والبقاء نشيطًا، والحصول على قسط كافٍ من النوم أو النوم في الوقت المناسب كما ينبغي عليك إدارة أعراض أي أمراض مزمنة مثل: أمراض القلب والاكتئاب والسكري، حيث تؤثر الصحة البدنية بشكل محوري على الصحة العقلية. تحقق من الأدوية الخاصة بك

تأكد من أن أدويةك أو أي تفاعلات دوائية لا تجلب لك الاكتئاب الصباحي، الذي يمكن أن يكون أحد الآثار الجانبية لأدويةك. ما الذي يسبب الاكتئاب الصباحي؟

حسب الموقع، يُعزى الاكتئاب الصباحي إلى عدة أسباب. وكون الاكتئاب أسوأ في الصباح يعزى ببساطة إلى اضطراب في نظامك، لاسيما في نومك. ويعد النوم أمرًا مهمًا للغاية؛ لأنه يساعدنا على الراحة وتجديد أنفسنا. وعندما يكون نومنا مضطربًا، يمكن أن يكون صباحنا سيئًا. وفيما يلي العوامل التي تسبب الاكتئاب الصباحي:

اضطراب إيقاعات الساعة البيولوجية

تنظم الساعة البيولوجية -التي تسمى الإيقاع اليومي- كل شيء في جسمك؛ من معدل ضربات القلب إلى درجة حرارة الجسم. كما أنها تؤثر على الطاقة والتفكير واليقظة والمزاج. لذلك، عندما تضطرب الساعة البيولوجية، يضطرب النوم أيضًا والأشخاص الذين لا يحصلون على قسط كافٍ من النوم يكونون أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب.

مشاكل فسيولوجية

قد يكون من المهم استبعاد أي أمراض عضوية، مثل انقطاع النفس الانسدادي النومي في أثناء الليل هرمونات الإجهاد

يطلق جسمك مادة كيميائية تسمى الكورتيزول استجابةً للضغوط التي تحفز رد فعل "القتال أو الهروب"، والتي بدورها تقوم برفع معدل ضربات القلب والتنفس وضغط الدم وسكر الدم، إذ يمكن ربط الكثير من الكورتيزول بالقلق والاكتئاب وعادة ما ترتفع مستويات الكورتيزول في الصباح، ما يجعل بعض الناس يشعرون بمزيد من الاكتئاب لكن عندما يكون نومك مضطرباً، فإن هذه الهرمونات إما تُنتج بشكل غير منتظم أو تسبب خللاً يسبب اكتئاب الصباح لذلك، حاول معالجة توترك، وستلاحظ قريباً تحسناً كبيراً في التهاب

وجدت بعض الدراسات مستويات عالية من مادة كيميائية مسببة للالتهاب تسمى "إنترلوكين 6" في أدمغة الأشخاص المصابين بالاكتئاب واضطرابات الصحة العقلية الأخرى وترتفع مستويات "إنترلوكين 6" وتنخفض في أوقات مختلفة، ولكنها تبلغ ذروتها في الصباح الباكر ووجدت إحدى الدراسات أنه عند بعض الأشخاص، ترتفع كميات مادة "إنترلوكين 6" بين عشية وضحاها وتصل إلى أعلى مستوى لها بالقرب من الوقت الذي تبلغ فيه مستويات الكورتيزول ذروتها كيف تعالج الاكتئاب الصباحي؟

وأورد الموقع أن الاكتئاب في الصباح هو شعور يواجهه معظم الناس؛ سواء أدركوا ذلك أم لا ويمكن العلاج في معرفة أسباب هذه المشاعر والعثور على المساعدة المناسبة وأشار التقرير إلى خطوات يمكنك القيام بها للمساعدة في تخفيف اكتئابك الصباحي ومنها: تحدّث إلى مُعالج

يعدّ التحدّث إلى معالج مفيداً بشكل خاص عندما يأتي جنباً إلى جنب مع الدواء ويمكن أن يساعدك التحدّث إلى معالج في تحديد أنماط سوء التكيف في حياتك التي قد تعطل نومك وهناك أشكال مختلفة من العلاج، بما في ذلك السلوك المعرفي والديناميكي والعلائقي من بين العديد من العلاجات الأخرى الدواء

قابل طبيباً نفسانياً أو طبيبك الأساسي لمناقشة الخيارات الممكنة فرغم وجود علاجات طبيعية، لا يزال بإمكانك تناول الدواء طالما أنك تدرك ما الذي تتناوله تغيير الروتين الخاص بك

حافظ على روتينك ثابتاً بما في ذلك تناول الوجبات في نفس الوقت كل يوم وحاول الامتناع عن أخذ قيلولة، وتجنب الكافيين، وقمّل من استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل ساعتين من موعد نومك، وحاول النوم والاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم، حيث يمكن أن يكون للروتين تأثير كبير على إيقاعات الساعة البيولوجية احرص على ممارسة التمارين الرياضية

تأكد من أنك تمارس الرياضة بانتظام؛ يمكن أن تزيد التمارين الرياضية من جودة النوم عن طريق تقليل الوقت المستغرق للنوم، وتقليل مقدار الوقت الذي تقضيه مستيقظاً في السرير في أثناء الليل ويمكن أن تقلل التمارين الرياضية أيضاً من الحاجة إلى أدوية النوم كما أنها تحسّن النوم بشكل غير مباشر عن طريق تقليل مخاطر زيادة الوزن المفرطة، ما يجعل الشخص أقل عرضة للإصابة بأعراض انقطاع النفس الانسدادي النومي خطط لشيء واحد يجب القيام به عند الاستيقاظ

خطّط في الليل للقيام بشيء واحد في الصباح عندما تستيقظ ويمكن أن يشمل هذا: الاستحمام أو ترتيب السرير أو شرب كوب من الشاي أو تفريش أسنانك أو مداعبة حيوانك الأليف أو الاستيقاظ مبكراً أو ممارسة الجري ومن المهم أن تؤدي كل مهمة على حدة وأن تكون بسيطة، لأن إتقان مهمة واحدة غالباً ما يكون مفيداً في إيجاد الدافع لإكمال المهام الأخرى وعندما تكمل مهمة بسيطة مثل ترتيب سريرك، تكون قد أنجزت شيئاً بالفعل بعد الاستيقاظ مباشرة استرخ قبل النوم

قم بممارسة أنشطة الاسترخاء قبل النوم، التي تشمل أخذ حمام دافئ أو شرب الشاي منزوع الكافيين وقراءة كتاب أو الكتابة أو الاستماع إلى موسيقى هادئة وللحصول على أفضل النتائج، حاول القيام بهذه الأشياء دون استخدام الأجهزة الإلكترونية أو تصفح الإنترنت تهيئة ظروف نوم مريحة

إن نمط نومك مهم، لكن ظروف نومك لا تقل أهمية أيضاً وقد يكون السرير الصلب أو الوسادة شديدة الطراوة هي التي تسبب لك مشاكل النوم لذا، ألقِ نظرة فاحصة على مرتبتك ووسادتك وملاءاتك، ولاحظ ما إذا كان تبديلها سيجعلك تشعر براحة أكبر، وقم بتدفئة نفسك قدر الإمكان اكتب مخاوفك قبل النوم

اكتب كل ما يقلقك أو أفكارك المعقدة التي قد تراودك قبل النوم على ورقة ثم ضع تلك الورقة بعيداً عن الأنظار، لأنك ببساطة تتصرف وفقاً لأفكارك ووضع الورقة بعيداً عنك يعني أنك لن تفكر في هذه المخاوف لذلك، اتركها للغد، أو إذا استطعت ارمها بعيداً ضبط الجدول الزمني الخاص بك

حاول التخطيط للاجتماعات والأحداث والمهام التي تتطلب التركيز في وقت لاحق من اليوم وليس في الصباح، لأنك قد لا تكون في أفضل حالاتك في الصباح، وقد تحتاج إلى وقت لتصحيح إيقاعك البيولوجي ويمكنك الحصول على المهام التي تتطلب هذا القدر من التركيز في وقت لاحق من اليوم وقتاً كافياً لاستجماع نفسك تغيير عادات الأكل الخاصة بك

تشير العديد من البيانات إلى أن تغيير نظامك الغذائي يمكن أن يؤثر بشكل كبير على دورات النوم، بما في ذلك الاكتئاب الصباحي [] وتعتبر الخضروات الورقية الداكنة مؤثرة بشكل خاص؛ لأنها تحتوي على الفيتامينات (ب) القابلة للذوبان في الماء إلى جانب الأطعمة الأخرى الغنية بمضادات الأكسدة؛ وتشمل الفاكهة والخضروات والمكسرات وكل أنواع الحبوب [] ويمكن أن يؤثر الطعام أيضًا على النوم بطرق أخرى [] فعلى سبيل المثال، إذا كنت تأكل كثيرًا أو قليلًا فإن نومك سيتأثر [] ويمكن أن يؤدي تقييد الطعام أو الإفراط فيه إلى الاكتئاب وتعكر المزاج الطبع []

تجنب الأدوية التي تغير المزاج
يمكن للأدوية مثل الميثامفيتامين أن تقلل من الحاجة إلى النوم، ما قد يسبب اكتئاب الصباح [] وقد تؤدي المواد الأفيونية أيضًا إلى اضطراب النوم []

العلاج بالضوء
تحاكي المعالجة الضوئية الضوء الخارجي من خلال صندوق العلاج بالضوء الذي تجلس بالقرب منه، وهو علاج معروف للاضطراب العاطفي الموسمي، ولكن وجده بعض الأشخاص المصابين بالاكتئاب الصباحي مفيدًا أيضًا [] وربطت بعض الدراسات التعرض للضوء على أنه مرتبط بجزء من الدماغ الذي ينظم الحالة المزاجية []

المعالجة بالصدمات الكهربائية
وجد بعض الناس أن العلاج بالصدمات الكهربائية فعال للاكتئاب الصباحي على وجه التحديد [] وتتم التيارات الكهربائية التي تمر عبر دماغك في العلاج بالصدمات الكهربائية تحت تأثير التخدير العام []

وخلص الموقع إلى أنك سواء كنت تعاني من اكتئاب الصباح أو مشاكل أساسية أخرى، هناك دائمًا علاج يمكنك القيام به لمساعدة نفسك، الذي يتنوع بين الأدوية أو الدعم أو تغييرات بسيطة في نمط حياتك [] وما تحتاجه هو أن تفهم جسمك جيدًا مع القليل من التوجيه والجهد والالتزام []