

افسردگی فصلی که اختلال عاطفی فصلی (SAD) نیز نامیده می شود، نوعی افسردگی است که با تغییر فصل شروع می شود و معمولاً در اواخر پاییز آغاز می شود. علائم شامل احساس غم، کمبود انرژی، از دست دادن علاقه به فعالیت های معمول، پرخوابی و افزایش وزن است. درمان ها شامل نور درمانی و داروهای ضد افسردگی است. افسردگی فصلی در پاییز برخلاف افسردگی زمستانی، بر زندگی روزمره، از جمله احساس و تفکر تأثیر می گذارد. خوشبختانه، درمان می تواند به شما کمک کند تا از این دوران چالش برانگیز عبور کنید. این مقاله توسط همکاران ما در قسمت نمونه گیری در منزل آزمایشگاه نیکو پاسداران تهیه شده است.

آیا افراد در تابستان می توانند به اختلال عاطفی فصلی (SAD) مبتلا شوند؟

برخی افراد به شکل نادری از SAD به نام "افسردگی تابستانی" مبتلا می شوند. از اواخر بهار یا اوایل تابستان شروع می شود و در پاییز به پایان می رسد. این بیماری کمتر از اختلال عاطفی فصلی است که در زمستان ایجاد می شود.

اختلال عاطفی فصلی (SAD) چقدر شایع است؟

حدود ۵٪ از بزرگسالان SAD را تجربه می کنند. این اختلال معمولاً در سنین جوانی (معمولاً بین ۱۸ تا ۳۰ سالگی) شروع می شود. SAD زنان را بیشتر از مردان تحت تأثیر قرار می دهد، اگرچه محققان مطمئن نیستند که دلیل این امر چیست.

چه کسانی در معرض ابتلا به اختلال عاطفی فصلی (SAD) هستند؟

اختلال عاطفی فصلی (SAD) در افراد جوان و زنان شایع تر است. افراد زیر نیز در معرض خطر بیشتری قرار دارند:

- افرادی که به یک اختلال خلقی دیگری مانند اختلال افسردگی یا اختلال دوقطبی مبتلا هستند.
- داشتن خویشاوندان مبتلا به SAD یا سایر اشکال افسردگی یا شرایط سلامت روان، مانند اسکیزوفرنی.
- افرادی در عرض های جغرافیایی بسیار دورتر از خط استوا زندگی می کنند. در طول زمستان در این عرض های جغرافیایی، نور خورشید کمتر است.
- افرادی که در مناطق ابری زندگی کنند.

علائم اختلال عاطفی فصلی (SAD) چیست؟

اختلال عاطفی فصلی (SAD) نوعی افسردگی است. علائم اختلال عبارتند از:

- غم و اندوه، احساس افسردگی تقریباً هر روز.
- اضطراب
- هوس کربوهیدرات و افزایش وزن.
- خستگی مفرط و کمبود انرژی.
- احساس ناامیدی یا بی ارزشی.
- مشکل در تمرکز
- احساس تحریک یا آشفتگی.
- احساس سنگینی در اندام (بازوها و پاها)
- از دست دادن علاقه به فعالیت های معمولاً لذت بخش، از جمله کناره گیری از فعالیت های اجتماعی.
- مشکلات خواب (معمولاً پر خوابی).
- افکار مرگ یا خودکشی.

افرادی که در تابستان به اختلال SAD دچار می شوند ممکن است این موارد را تجربه کنند:

- آشفتگی و بی قراری.
- اضطراب
- کاهش اشتها و کاهش وزن.
- رفتار خشونت آمیز
- مشکل در خواب (بی خوابی).

چه چیزی باعث اختلال عاطفی فصلی (SAD) می شود؟

محققان دقیقاً نمی دانند چه چیزی باعث افسردگی فصلی می شود. برخی از محققان معتقدند که کمبود نور خورشید ممکن است باعث این بیماری شود. سایر نظریه هایی که در ارتباط با بروز این اختلال پیشنهاد شده است عبارتند از:

تغییر ساعت بیولوژیکی: وقتی نور خورشید کمتر باشد، ساعت بیولوژیکی تغییر می کند. این ساعت داخلی خلق و خو، خواب و هورمون ها را تنظیم می کند. و وقتی تغییر می کند، با برنامه روزانه ای که فرد به آن عادت کرده است عدم هماهنگی ایجاد می کند و فرد نمی تواند خود را با تغییرات طول روز تنظیم کند.

عدم تعادل مواد شیمیایی مغز: مواد شیمیایی مغز به نام انتقال دهنده های عصبی، ارتباطات بین اعصاب را ایجاد می کنند. یکی از این مواد شیمیایی سروتونین است که به احساس شادی کمک می کند. اگر شخصی در معرض خطر ابتلا به SAD قرار دارد، ممکن است سروتونین کمتری داشته باشد. از آنجایی که نور خورشید به تنظیم سروتونین کمک می کند، کمبود نور خورشید در زمستان می تواند وضعیت را بدتر کند. سطح سروتونین می تواند بیشتر کاهش یابد و منجر به افسردگی شود.

کمبود ویتامین D: سطح سروتونین از ویتامین D تاثیر می پذیرد. از آنجایی که نور خورشید به تولید ویتامین D کمک می کند، آفتاب کمتر در زمستان می تواند منجر به کمبود ویتامین D شود. این تغییر می تواند بر سطح سروتونین و خلق و خوی افراد تاثیر بگذارد.

افزایش ملاتونین: ملاتونین یک ماده شیمیایی است که بر الگوی خواب و خلق و خو تاثیر می گذارد. کمبود نور خورشید ممکن است باعث تولید بیش از حد ملاتونین در برخی افراد شود. ممکن است این افراد در طول زمستان احساس تنبلی و خواب آلودگی داشته باشند.

افکار منفی: افراد مبتلا به SAD اغلب استرس، اضطراب و افکار منفی در مورد زمستان دارند. محققان مطمئن نیستند که آیا این افکار منفی علت یا اثر افسردگی فصلی است یا خیر.

اختلال عاطفی فصلی (SAD) چگونه تشخیص داده می شود؟

اگر علائم اختلال عاطفی فصلی (SAD) را دارید، سعی نکنید خودتان آن را تشخیص دهید. برای ارزیابی کامل به پزشک مراجعه کنید زیرا ممکن است دلیل دیگری برای افسردگی وجود داشته باشد. اغلب اوقات، اختلال عاطفی فصلی بخشی از یک موضوع پیچیده تر در سلامت روان است.

پزشک ممکن است شما را به یک روانپزشک یا روانشناس ارجاع دهد. این متخصصان سلامت روان از شما در مورد علائم سوال می پرسند. آنها الگوی علائم را در نظر می گیرند و تصمیم می گیرند که آیا افسردگی فصلی دارید یا اختلال خلقی دیگری وجود دارد.

برای تشخیص اختلال عاطفی فصلی (SAD) به چه آزمایشاتی نیاز است؟

هیچ آزمایش خون یا اسکنی برای تشخیص افسردگی فصلی وجود ندارد. با این حال، پزشک ممکن است آزمایشاتی را برای رد سایر شرایطی که باعث علائم مشابه می شوند، توصیه کند، از جمله آزمایش تیروئید برای اطمینان از عملکرد صحیح آن. برای انجام آزمایش تیروئید می توانید از امکان نمونه گیری در منزل استفاده کنید.

معیارهای تشخیص اختلال عاطفی فصلی (SAD) چیست؟

- علائم افسردگی شدید.
- اپیزودهای افسردگی که در طول فصل های خاص برای حداقل دو سال متوالی رخ می دهد.
- اپیزودهای افسردگی در طول یک فصل خاص بیشتر از بقیه سال اتفاق می افتد.

اختلال عاطفی فصلی (SAD) چگونه درمان می شود؟

درمان های توصیه شده برای این اختلال شامل موارد زیر هستند:

نور درمانی: نور درمانی با استفاده از لامپ مخصوص می تواند به درمان SAD کمک کند.

درمان شناختی رفتاری (CBT): نوعی گفتگو درمانی است. تحقیقات نشان داده است که به طور موثر SAD را درمان می کند و طولانی ترین اثرات را نسبت به سایر رویکرد درمانی ایجاد می کند.

داروهای ضد افسردگی: گاهی اوقات، پزشکان داروهای افسردگی را به تنهایی یا همراه با نور درمانی توصیه می کنند.

گذراندن زمان در خارج از منزل: دریافت نور خورشید بیشتر می تواند به بهبود علائم کمک کند. سعی کنید در طول روز بیرون بروید. همچنین میزان نور خورشیدی که وارد خانه یا محل کارتان می شود را افزایش دهید.

ویتامین D: مکمل ویتامین D ممکن است به بهبود علائم کمک کند.

نور درمانی چگونه به درمان اختلال عاطفی فصلی (SAD) کمک می کند؟

برای استفاده از نور درمانی یا فتوتراپی، از یک لامپ مخصوص دارای لوله های نور فلورسنت سفید که با یک صفحه پلاستیکی پوشانده شده است تا اشعه ماوراء بنفش را مسدود کند، استفاده می شود. نور حدود ۲۰ برابر روشن تر از نور معمولی است.

برای استفاده از فتوتراپی، نباید مستقیماً به نور نگاه کرد. قرار گرفتن در معرض نور باید غیر مستقیم باشد. هنگام مطالعه، غذا خوردن، کار یا انجام فعالیت های دیگر، لامپ را چند متر دورتر از خود قرار دهید.

چه زمانی از روز باید از نور درمانی استفاده کرد؟

زمانی از روز که از نور درمانی استفاده می کنید ممکن است بر میزان موثر بودن آن تأثیر بگذارد. به نظر می رسد نور درمانی صبحگاهی بهترین نتیجه را دارد. استفاده از نور درمانی در اواخر روز ممکن است باعث بی خوابی شود. بسیاری از متخصصان نور درمانی را برای ۱۵ تا ۳۰ دقیقه هر روز صبح توصیه می کنند.

چه مدت طول می کشد تا نور درمانی عمل کند؟

افرادی که از لامپ برای SAD استفاده می کنند اغلب در عرض دو تا چهار روز نتایج را مشاهده می کنند. اما ممکن است حدود دو هفته طول بکشد تا تاثیر آن کامل شود.

چه مدت باید به استفاده از نور درمانی ادامه داد؟

پزشکان اغلب استفاده از نور درمانی را در کل زمستان توصیه می کنند. علائم SAD می تواند به سرعت پس از قطع نور درمانی بازگردد. ادامه استفاده از درمان می تواند به فرد مبتلا کمک کند در طول فصل بهترین احساس را داشته باشد.

آیا نور درمانی بی خطر است؟

نور درمانی به طور معمول ایمن و به خوبی قابل تحمل است. اما در موارد زیر ممکن است لازم باشد از نور درمانی اجتناب شود:

دیابت یا رتینوپاتی: اگر فردی دیابت یا بیماری شبکیه دارد، خطر آسیب رساندن به شبکیه چشم وجود دارد. مصرف برخی داروها: برخی آنتی بیوتیک ها و داروهای ضد التهابی می توانند فرد را نسبت به نور خورشید حساس تر کنند. نور درمانی می تواند باعث آسیب شود.

افراد مبتلا به اختلال دوقطبی: درمان با نور روشن و داروهای ضد افسردگی می تواند باعث هیپومانیا یا شیدایی، افزایش کنترل نشده خلق و خو و سطح انرژی شود.

عوارض نور درمانی چیست؟

- خستگی چشم.
- سردرد.
- بیخوابی.
- تحریک پذیری.

آیا می توان به جای نور درمانی از تخت برنزه برای درمان اختلال عاطفی فصلی (SAD) استفاده کرد؟ هرگز نباید برای درمان SAD از تخت های برنزه استفاده کرد. تخت های برنزه کننده نور کافی تولید می کنند، اما می توانند آسیب های دیگری نیز ایجاد کنند. آنها مقدار زیادی اشعه ماوراء بنفش (UV) تولید می کنند که می تواند به پوست و چشم آسیب برساند.

چه نوع داروهای ضد افسردگی می تواند به اختلال عاطفی فصلی (SAD) کمک کند؟

داروهایی به نام مهارکننده های انتخابی بازجذب سروتونین (SSRIs) می توانند SAD را درمان کنند. آنها با تنظیم سطح سروتونین در بدن، خلق و خو را بهبود می بخشند.

نمونه هایی از برخی SSRI ها عبارتند از:

- فلوکستین
- اسیتالوپرام
- پاروکستین
- سرتالین
- سیتالوپرام

آیا می توان از اختلال عاطفی فصلی (SAD) جلوگیری کرد؟

هنگامی که پزشک افسردگی فصلی را تشخیص داد، می توانید اقداماتی را برای مدیریت بهتر آن یا حتی جلوگیری از عود آن انجام دهید.

از لایت باکس خود استفاده کنید: استفاده از نور درمانی را از ابتدای پاییز، قبل از اینکه علائم SAD را احساس کنید، شروع کنید.

بیرون بروید: هر روز زمانی را بیرون از خانه بگذرانید، حتی اگر هوا ابری باشد. نور روز می تواند به شما کمک کند احساس بهتری داشته باشید.

یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید: حتی اگر بدن شما ممکن است هوس غذاهای نشاسته ای و شیرین داشته باشد، به انتخاب های مغذی پایبند باشید. یک رژیم غذایی سالم با ویتامین ها و مواد معدنی کافی می تواند تغذیه و انرژی لازم را به شما بدهد.

ورزش: سعی کنید حداقل سه بار در هفته ۳۰ دقیقه ورزش کنید. ورزش استرس و اضطراب را تسکین می دهد، که می تواند در علائم SAD شما نقش داشته باشد.

دوستان را ببینید: با حلقه اجتماعی و فعالیت های منظم خود درگیر بمانید. آنها می توانند در ماه های زمستان شما را حمایت کنند.

کمک پیدا کنید: به یک متخصص سلامت روان مراجعه کنید و در مورد مصرف یک داروی ضد افسردگی با او مشورت کنید.

منابع:

[/https://my.clevelandclinic.org](https://my.clevelandclinic.org)

[/https://www.healthline.com](https://www.healthline.com)

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/seasonal-affective-disorder>

<https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%86%DB%AC%D9%85%D9%87%E2%80%8C%D8%B4%DB%AC%D8%AF%D8%AV%DB%AC%DB%AC>