



اختلال خلقی فصلی

مهدی مروی

www.marvi5.ir

انتشار این مقاله با ذکر منبع و رعایت حقوق مترجم بلامانع است

افسردگی در انواع احساس ها و باورهای مختلفی بروز می کند؛ تغییر در خلق و خو، احساس غم، اضطراب، ناامیدی، بی قراری، گناه، خشم، دلهره، بی ارزشی و بی حالی بعضی از علائم افسردگی هستند. مشکل در روابط و تصمیم گیری مناسب و عدم تمرکز ممکن است از علائم افسردگی باشد. یک فرد افسرده به غذا بی میل و یا برعکس در خوردن غذا زیاده روی می کند.

نوع دیگر افسردگی به دلیل تغییر فصل در بعضی از افراد بروز می کند. این افسردگی اختلال خلقی فصلی نامیده می شود.

حفظ سلامتی و شادی و نشاط در زمستان از هر وقت دیگر سال متفاوت است. با توجه به تحقیقات AAFP (آکادمی پزشک خانواده آمریکا)، و WebMD (یک ناشر آنلاین از اخبار و اطلاعات مربوط به سلامت انسان)، ۱۰ تا ۲۰ درصد مردم اختلال خلقی فصلی (SAD) دارند. در واقع مردم می توانند در هر زمانی از سال تحت تاثیر این مساله قرار بگیرند، اما این وضعیت در طول ماه های زمستان شدیدتر است. به دلیل سردی هوا تحرک در این فصل کمتر است و فرد احساس می کند که تنبل تر شده و انرژی کمتری دارد.

علائم ممکن است به روش های متعددی خود را نشان دهند. بعضی از این علائم شامل:

- احساس افسردگی در تمام طول روز و تقریباً هر روز
- از دست دادن علاقه نسبت به فعالیت هایی که زمانی از آن لذت می بردید
- کمبود انرژی
- اختلال خواب
- تغییرات ناگهانی در اشتها و یا وزن
- احساس بی حالی یا آشفتگی
- مشکل در تمرکز
- احساس سنگینی در بخش هایی از بدن
- خواب آلودگی
- احساس سنگینی شدید در دست ها و یا پاها

دلایل اصلی این نوع افسردگی عوامل زیر هستند:

- ساعت بیولوژیک بدن شما (ریتم شبانه روزی). سطح کاهش یافته نور خورشید در پاییز و زمستان ممکن است موجب بروز این نوع افسردگی زمستانی شود. این کاهش در نور خورشید ممکن است ساعت داخلی بدن شما را مختل کند و منجر به احساس اضطراب و یا افسردگی شود.
- میزان سروتونین. کاهش در سروتونین، که یک ماده شیمیایی در مغز و انتقال دهنده عصبی است در این نوع افسردگی نقش دارد. کاهش نور خورشید باعث کاهش سروتونین در بدن انسان و ایجاد احساس غم و اندوه می شود.
- میزان ملاتونین. تغییر فصل تعادل سطح ملاتونین بدن که در الگوی خواب و خلق و خوی انسان نقش دارد را مختل می کند.

اگر برای این مسائل و کمبود انرژی کاری نکنید، شرایط به تدریج بدتر می شود. با اینکه ممکن است کمی سخت باشد، اما واقعیت این است که **شما باید انرژی صرف کنید تا انرژی خود را به دست آورید.**

با توجه به احساسی که دارید خاطره یابی کنید و کدهای شفابخش را روزانه انجام دهید، و یا صرفاً کدها را برای مشکلی که دارید پیوسته انجام دهید.

اگر افسردگی شدید دارید و دارو مصرف می کنید علاوه بر دستورات پزشکی، پیاده روی کنید و آب زیاد بنوشید و روزانه کدهای شفا بخش را همراه با تکنیک "تاثیر فوری" انجام دهید. با پی بردن به احساس ها و باورهای آزار دهنده ای که هم اکنون دارید و انجام پیوسته کدها سیستم ایمنی بدن شما تقویت می شود. اگر احساس ناامیدی و یا هر یک از مواردی که ذکر شد را دارید، زمان بیشتری را به انجام این تمرینات اختصاص دهید.

دکتر الکساندر لوید

ترجمه مهدی مروی