بسیاری از ما با رسیدن فصل پاییز، دچار بی‌حالی و افسردگی می‌شویم. ساعت 2 بعد از ظهر است و با وجود این‌که به اندازه کافی خوابیده‌ایم اما هنوز احساس خواب‌آلودگی همراه ماست. همه این اتفاقات باعث می‌شود پرسش‌هایی در ذهن ما ایجاد شوند که آیا روزهای سرد پاییز مسئول احساس خستگی، غم و اندوه ما هستند؟ آیا **افسردگی پاییزی** واقعا وجود دارد؟ علت بروز این معضل چیست و .... به همین دلیل در این مقاله به صورت مفصل درباره این موضوع صحبت خواهیم کرد و سعی می‌کنیم با ارائه پیشنهادات تضمینی، شما را از شر **افسردگی پاییزی** نجات دهیم.

**افسردگی پاییزی** چیست؟

**افسردگی پاییزی** نوعی اختلال عاطفی فصلی محسوب می‌شود که معمولا در پاییز و زمستان بروز کرده و علائم آزاردهنده روحی و روانی را همراه خود دارد. تاکنون تحقیقات زیادی درباره این عارضه صورت گرفته است. با این وجود هنوز به طور دقیق مشخص نشده است چرا فقط برخی از افراد خاص به این نوع افسردگی دچار می‌شوند اما به نظر می‌رسد به دلایل نامعلومی مردم برخی از نقاط خاص دنیا نسبت به تغییر فصول و کاهش نور آفتاب در طول روز حساسیت بیشتری از خود نشان داده و علائم ناخوشایندی از افسردگی در آن ها بروز می‌کند. به طور کلی گفته شده خانم ها بیشتر از آقایان (حدود چهار برابر بیشتر) و افراد جوان بیش از سایر گروه های سنی به این افسردگی مبتلا می‌شوند.

علائم **افسردگی پاییزی** چگونه خود را نشان می‌دهند؟

توجه داشته باشید که همانند دیگر بیماری‌ها، **افسردگی پاییزی** نیز در برخی از افراد با علائم خفیف ظاهر شده و با گذشت زمان و در صورت عدم درمان، تشدید می‌شود. در ادامه به بررسی برخی از علائم **افسردگی پاییزی** خواهیم پرداخت:

- خوابیدن بیش از حد

- احساس آشفتگی و کسلی

- کاهش انرژی و خستگی

- افزایش وزن

- تغییر در اشتها به خصوص اشتیاق به غذاهای دارای کربوهیدرات زیاد

- احساس گناه و بی ارزشی

- عدم تمرکز کافی

- تغییر اشتها

- احساس افسردگی

- عدم تمایل به انجام فعالیت‌های روتین و مورد علاقه

علت‌های علمی و اثبات شده بروز **افسردگی پاییزی**

1- کاهش ملاتونین

معمولا هنگام تغییر فصول، ماده‌ای به نام ملاتونین دچار اختلال می‌شود و نمی‌تواند عملکرد ثابت و درستی داشته باشد. ملاتونین اصلی‌ترین نقش را در الگوی خواب و خلق و خوی افراد دارد و به همین دلیل است که کاهش آن می‌تواند باعث بروز **افسردگی پاییزی** شود.

2- ریتم شبانه‌روزی(ساعت بیولوژیکی بدن)

یکی دیگر از عوامل مهم و اثبات شده در ابتلا به **افسردگی پاییزی**، کاهش نور خورشید در فصول پاییز و زمستان است. این مسئله به مرور زمان باعث اختلال در ساعت داخلی بدن خواهد شد و باعث می‌شود برخی از علائم ذکر شده در افراد بروز پیدا کنند.

3- کاهش سروتونین

علاوه بر ماده ملاتونین، ماده‌ای دیگر در بدن با عنوان سروتونین وجود دارد که با کاهش نور خورشید، در سطح بدن کم می‌شود و این موضوع باعث خواهد شد تا **افسردگی پاییزی** در افراد ایجاد شود و خلق و خوی آن‌ها تغییر پیدا کند.

برخی از عواملی که در تشدید **افسردگی پاییزی** نقش دارند:

سابقه خانوادگی: افراد مبتلا به این عارضه ممکن است در خانواده خود نیز با این اختلال یا نوع دیگری از افسردگی مواجه باشند.

سن و سال: به نظر می‌رسد این اختلال در افراد جوان بیش از دیگران ایجاد شود.

جنسیت: به طور کلی اختلال عاطفی فصلی در زنان بیشتر از مردان دیده می‌شود.

زندگی دور از استوا: به نظر می‌رسد این اختلال در میان افرادی که در شمال یا جنوب خط استوا زندگی می‌کنند، بیشتر شایع است و این مسئله احتمالا به دلیل کاهش نور خورشید در زمستان اتفاق می‌افتد.

اختلال دو قطبی یا افسردگی ماژور: علائم افسردگی در افرادی که به یکی از این دو بیماری روانی مبتلا هستند ممکن است در برخی فصول سال از جمله پاییز تشدید یابد.

نحوه تشخیص **افسردگی پاییزی**

توجه داشته باشید اگر در معرض این بیماری هستید، می‌توانید با انجام برخی از آزمایش‌ها و روش‌های درمانی، به وجود یا عدم وجود آن پی ببرید و در صورت وجود، آن‌را درمان کنید.

گام اول، معاینه بدنی

این امکان وجود دارد پزشک مربوطه یک سری سوال‌های عمیق از شما بپرسد و یک معاینه فیزیکی را انجام دهد که می‌تواند منجر به تشخیص افسردگی فصلی شود. همچنین احتمال دارد یک آزمون آزمایشگاهی برای بررسی خون شما صورت بگیرد. توجه داشته باشید که گاهی اوقات افسردگی می‌تواند با یک مسئله سلامتی مرتبط باشد، به همین دلیل یک معاینه فیزیکی و آزمایش آزمایشگاهی می تواند ضروری باشد.

گام دوم، ارزیابی روانشناختی

همچنین اگر شما بر این باورید که افسردگی فصلی دارید، لازم است ارزیابی فیزیولوژیکی انجام دهید. پزشک شما درباره افکار، علائم و رفتار شما سوال خواهد کرد و ممکن است از شما بخواهد به یک پرسشنامه پاسخ دهید. این پاسخ ها می‌توانند به تعیین شدت افسردگی و بهترین شیوه بهبودی کمک کنند. تعدادی روش درمانی می‌تواند در مدیریت افسردگی پاییز یا افسردگی فصلی موثر باشد. این موارد می‌توانند شامل دارو، درمان نوری، روان درمانی یا درمان‌های طبیعی باشند.

راه حل‌های تضمین شده و موثر برای درمان **افسردگی پاییزی**

- برنامه‌ریزی برای فصول پاییز و زمستان

جالب است بدانید، بسیاری از افراد مبتلا به این بیماری زمانی دچار آن می‌شوند که کمترین نور در روز وجود دارد. پس اگر می‌دانید که در طول زمستان این اتفاق برایتان رخ خواهد داد، آماده باشید و مراقبت‌های بسیار خوبی از خود را انجام دهید. اگر شما آشپزی می‌کنید، می‌توانید وعده‌های غذایی سالمی را تهیه کنید. اگر در حال حاضر ویتامین مصرف نمی‌کنید، می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید تا ایمنی و میزان انرژی شما افزایش پیدا کند. همچنین در صورت امکان، در در کلاس های ورزشی مختلف شرکت کنید تا به راحتی و با سلامت کامل از این فصول عبور کنید.

- سری به طبیعت بزنید

معمولا چالش‌های زیای برای بیرون در رفتن در پاییز و زمستان وجود دارد. مخصوصا برای خانواده‌هایی که فرزند کوچک دارند و سرما خوردن و چیزهایی از این دست نگرانشان می‌کند و ترجیح می‌دهند کم‌تر بیرون بروند. در این فصول روزها کوتاه‌تر و سردتر هستند و گذران زمان در طبیعت بسیار چالش برانگیز است. اما تحقیقات نشان داده است رفتن به طبیعت و دل کندن از خانه اثرات خوبی در درمان حالات و عوارض این اختلال داشته است و پیشنهاد می‌کنیم در صورت امکان، حتما این اقدامات را انجام دهید.

- نور کافی دریافت کنید

یکی از بهترین روش‌هایی که بعضی از محققان روی آن تاکید دارند، بحث نور درمانی است. به نظر آن‌ها اگر افراد در طول روز به مدت نیم ساعت الی چهل دقیقه نور دریافت کنند و حتی اگر در کشورهای کم نور زندگی می‌کنند، با تهیه نورهای شبیه‌سازی شده آفتاب، حال بهتری پیدا خواهند کرد و تا حد زیادی این اختلال کنترل خواهد شد.

- انجام فعالیت

ورزش منظم در همه موارد تاثیرگذار خواهد بود. به افراد در این حالت توصیه می‌شود که حتما زمانی را صرف ورزش و تحرک کنند تا ذهن و بدن سالم‌تری داشته باشند. ورزش منظم می‌تواند علائم اختلال فصلی مانند افزایش وزن و انزوا را نیز کنترل کند. در کنار این راه‌ها، گذراندن اوقات با خانواده و دوستان و تغذیه درست هم موثر در از بین برن **افسردگی پاییزی** موثر هستند.

نتیجه‌گیری

فصل‌ها عوض می‌شوند. حس‌ها می‌آیند و می‌روند همه می دانند که هیچ چیز برای همیشه باقی نخواهد ماند. پاییز می‌آید و می‌رود، همانطور که زمستان می‌آید و می‌رود؛ پس از آن نوبت فصل بهار است و سپس تابستان و سپس دوباره پاییز و همین اتفاق ها تکرار می شود و تنها چیزی که در این میان اهمیت دارد، لذت بردن از زندگی است.