

الاكتئاب الشتاء.. 4 نصائح طبية لمواجهة تغير الفصول

7 نوفمبر، 2024



يعاني ملايين الأشخاص حول العالم من الاضطراب العاطفي الموسمي، وهو نوع من الاكتئاب المرتبط بتغير الفصول، حيث تبدأ نوبات الاكتئاب عادةً في الخريف وتستمر خلال فصل الشتاء لتختفي تدريجياً مع قدوم الربيع والصيف.

وقد يكون تغيير التوقيت إلى التوقيت الشتوي أحد العوامل التي تؤدي إلى تفاقم هذه الحالة، لكن الخبراء يشيرون إلى أن هناك عدة استراتيجيات يمكن اتباعها لمواجهة هذا النوع من الاكتئاب.

ويحدد الخبراء، أربع نصائح طبية فعالة يمكن أن تساعد في التخفيف من أعراض اكتئاب الشتاء، وهي:

أولاً: العلاج بالضوء

يعتبر العلاج بالضوء من العلاجات الأكثر شيوعاً لمواجهة الاضطراب العاطفي الموسمي، وتشير الأبحاث إلى أن استخدام أجهزة إصدار الضوء الساطع لمدة 30 دقيقة يوميًا في الصباح يمكن أن يحسن المزاج بشكل ملحوظ.

ووفقاً للدكتور بول ديسان من عيادة أبحاث الاكتئاب الشتوي بجامعة ييل، "أغلب المرضى يشعرون بتحسن ملحوظ بعد بدء العلاج بالضوء، ولا يحتاج العديد منهم إلى الأدوية".

ثانياً: الحفاظ على نمط نوم منتظم
النوم الجيد هو جزء أساسي من إدارة اكتئاب الشتاء، وينصح الأطباء بالحفاظ على جدول نوم منتظم، ومحاولة النوم والاستيقاظ في نفس الوقت يومياً. إضافةً إلى ذلك، يُفضل الخروج في الهواء الطلق حتى في الأيام الغائمة للاستفادة من أي ضوء طبيعي متاح، حيث يمكن أن يساعد ذلك في تحسين المزاج وتقليل أعراض الاكتئاب.

ثالثاً: العلاج السلوكي المعرفي

العلاج السلوكي المعرفي هو طريقة مثبتة علمياً للتعامل مع الاكتئاب الموسمي، حيث يعمل معالجون متخصصون مع المرضى لتغيير الأفكار السلبية المرتبطة بالشتاء.

وتقول الباحثة كيلي روهان من جامعة فيرمونت: "إعادة صياغة الأفكار مثل 'أنا أكره الشتاء' إلى 'أفضل الصيف على الشتاء' يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً في تحسين المزاج".

وتضيف أن الأنشطة البسيطة والممتعة، مثل لقاء الأصدقاء لتناول القهوة، يمكن أن تساعد في تخفيف الشعور بالعزلة الذي يصاحب هذا النوع من الاكتئاب.

رابعاً: الأدوية المضادة للاكتئاب

قد تكون الأدوية المضادة للاكتئاب خياراً فعالاً لبعض الأشخاص الذين يعانون من اكتئاب الشتاء، خاصةً في الحالات الشديدة.

ويوصي الأطباء بدمج العلاج بالأدوية مع العلاج بالضوء للحفاظ على توازن المزاج خلال أشهر الشتاء الطويلة.

وفي نهاية المطاف، قد تختلف فعالية هذه النصائح من شخص لآخر. لكن باتباع هذه الخطوات الطبية البسيطة، يمكن للأشخاص الذين يعانون من اكتئاب الشتاء تطوير استراتيجيات ناجحة للتغلب على الأعراض واستعادة التوازن النفسي حتى قدوم فصل الربيع.