



## الاكتئاب الشتوي

هل تشكو من فقدان حيويتك واهتمامك بأنشطتك المعتادة؟ هل أصبحت تتجنب مخالطة الآخرين؟ أعراض تصيبك عند حلول فصل الخريف أو الشتاء؟ هل أنت مصاب بالاكتئاب الشتوي؟



science.ma

▪ الاكتئاب الشتوي:

الاكتئاب الشتوي يندرج ضمن الاكتئاب الموسمي، وهو نوع من الاكتئاب تظهر أعراضه في نفس الفترة من كل سنة؛ أي مع قدوم فصل الخريف وتستمر إلى فصل الشتاء.

▪ الأعراض:

– فقدان الطاقة والحيوية؛

– الخمول والنوم لساعات طويلة؛

– الميل للعزلة؛

– فقدان الاهتمام بممارسة الأنشطة اليومية؛

– تغير في الشهية مع الإفراط في استهلاك الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات؛

– زيادة في الوزن؛

– صعوبة في التركيز.

إذا ما استمرت هذه الأعراض لفترة ولم تستطع خلالها استرجاع حيويتك للقيام بالأنشطة التي تستمتع بها عادة، وخصوصا إذا ما لاحظت تغيرا في نمط نومك وشهيتك أو شعرت باليأس أو راودتك أفكار انتحارية،

آنذاك يتوجب عليك مراجعة الطبيب.

#### ■ الأسباب

كما هو الحال مع العديد من الاضطرابات العقلية والنفسية، لا يوجد سبب محدد معروف للاكتئاب الموسمي، إلا أن الوراثة والسن وبشكل أكبر التركيبة الكيميائية للجسم كلها أسباب تؤدي إلى ظهور المرض.

و من الأسباب المحددة:

- ساعتك البيولوجية: اضطراب إيقاع ساعتك البيولوجية قد يؤدي إلى الشعور بالاكتئاب؛ فانخفاض مستوى أشعة الشمس في الخريف والشتاء قد يحدث خلافا في الساعة الداخلية للجسم.
- مستوى السيروتونين: انخفاض أشعة الشمس يمكن أن يسبب انخفاضا في السيروتونين، وهي مادة كيميائية في الدماغ تؤثر على الحالة المزاجية.
- مستوى الميلاتونين: التغيير الموسمي يمكن أن يحدث خلافا في توازن هرمون الميلاتونين الذي يؤثر على النوم والمزاج.

لا يجب التغاضي عن أعراض الاكتئاب الشتوي لأنها قد تسوء وتؤدي إلى مضاعفات مثل:

- أفكار أو سلوك انتحاري؛
- الانسحاب الاجتماعي؛
- مشاكل في التمدد أو العمل؛
- الإدمان.

#### ■ التشخيص:

لا يوجد اختبار طبي أو مخبري لتشخيص الاكتئاب الشتوي، وللمساعدة على التشخيص سيقوم طبيبك النفسي بتقييم شامل يتضمن:

- أسئلة مفصلة عن حالتك المزاجية، والتغيرات الموسمية في أفكارك وسلوكك، ونمط أكلك ونومك وعلاقاتك الاجتماعية...

- فحص سريري أو تحاليل دم: وذلك لاستبعاد وجود أي حالة صحية أخرى قد تكون سببا في الاكتئاب.

لكي يتم تشخيص الاكتئاب الموسمي، فيجب أن تستكمل المعايير المنصوص عليها في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (DSM) وتتمثل هذه المعايير فيما يلي:

٧ أن تشكو من الاكتئاب وأعراض أخرى لمدة سنتين متتاليتين على الأقل خلال نفس الموسم من كل سنة؛

٧ أن تكون فترات الاكتئاب متبوعة بفترات بدون اكتئاب؛

٧ غياب وجود أسباب أخرى لتقلباتك المزاجية والسلوكية.

#### ▪ العلاج

يشمل علاجُ الاكتئاب الشتوي العلاجَ بالضوء، والأدوية، والعلاج النفسي.

– العلاج بالضوء: يتعرض المريض لضوء ساطع مشابه لضوء الشمس، ويعتبر هذا العلاج أفضل العلاجات للمصابين بالاكتئاب الموسمي، وغالبا ما تبدأ الحالة في التحسن بعد يومين إلى 4 أيام من العلاج.

– الأدوية: قد يصف الطبيب مضادات الاكتئاب مثل بروزاك [prozac](#) وزلوفت [zoloft](#) خاصة إذا ما كانت الأعراض حادة.

– العلاج النفسي: وذلك بهدف المساعدة على التعامل مع الاكتئاب وتغيير الأفكار والسلوك السلبي.

ويوصى بالموازاة مع ذلك بالحفاظ على نظام غذائي صحي ومتوازن، وممارسة الرياضة، والاختلاط بالناس وعدم البقاء وحيداً.

المصدر: [mayoclinic](#)