

الاكتتاب الموسمي

اعداد: د. ايمان منسي

✚ **الاكتئاب الموسمي (Seasonal Affective Depression)** هو أحد أنواع الاكتئاب الذي يحدث خلال فصل معين من السنة، وعادة ما يكون خلال فصل الخريف أو الشتاء. ويعتقد أن قصر النهار وقلة ضوء الشمس في هذه الفصول يحفز تغييرات كيميائية في الدماغ مما يؤدي إلى ظهور أعراض الاكتئاب. ويزداد خطر الإصابة بالاكتئاب الموسمي مع التقدم بالعمر، ومن النادر أن يصيب الأشخاص دون سن العشرين، كما أن النساء أكثر عرضة للإصابة من الرجال.

- ✓ ويعتبر الميلاتونين (هرمون النوم) المسبب لهذه الحالة فهو يفرز بشكل طبيعي في الظلام ليساعد على النوم وفي الشتاء يقصر النهار ويحل الظلام لساعات طويلة مما يؤدي لإفرازه بكميات أكبر. **وهناك نوعان من الاكتئاب الموسمي:**
1. الاكتئاب الذي يبدأ في الخريف ويسمى "الاكتئاب الشتوي" وهو الأكثر شيوعاً.
 2. الاكتئاب الذي يبدأ في الربيع ويسمى "اكتئاب الصيف".

✚ **ومن الأعراض الشائعة للاكتئاب الموسمي:**

- ❖ زيادة النوم والدوخة خلال النهار.
- ❖ فقدان الاهتمام والشغف بالأنشطة التي كان يستمتع بها سابقاً.
- ❖ الانسحاب الاجتماعي وزيادة الحساسية للرفض.
- ❖ التوتر والقلق.
- ❖ الشعور بالذنب وانعدام الأمل.
- ❖ الإرهاق والتعب.
- ❖ انخفاض القدرة الجنسية.
- ❖ نقص القدرة على التركيز.
- ❖ زيادة الشهية خصوصاً للحلويات والنشويات.
- ❖ زيادة الوزن.
- ❖ مشاكل صحية كالصداع.

✓ ويمكن للأعراض أن تتحسن ثم تعود في نفس الوقت من السنة، وعلى المريض مراجعة الطبيب المختص لتشخيص الحالة. وعادة ما يكون المرض مصاحباً لأمراض أخرى كأمراض القلب والسرطان والقلق، ويتم التشخيص من خلال الفحص الدقيق لصحة الدماغ ومتابعة التاريخ المرضي للمصاب.


✚ **ويختلف العلاج بين الاكتئابين ويشمل ما يلي:**

- ❖ التعرض لأشعة الشمس.
- ❖ العلاج بالضوء.
- ❖ العلاج النفسي.
- ❖ استخدام مضادات الاكتئاب.

✚ **وللتخفيف من الأعراض، يمكننا أن ننصح المريض بما يلي:**

- ❖ خفف من المهام والأعباء وقسم الأعباء الكبيرة إلى مهام صغيرة وأنجز ما يمكنك منها.
- ❖ خالط الناس ولا تبقى لوحده.
- ❖ افعل الأشياء التي تجعلك تشعر بتحسن؛ كمشاهدة فيلم ما، والعمل في الحديقة، والمشاركة في المناسبات الدينية والاجتماعية وعمل الخير للآخرين.
- ❖ العب الرياضة بشكل يومي.
- ❖ كل طعاماً صحياً ووجبات متوازنة.

- ❖ تجنب الكحول والمخدرات، لأنها تزيد الوضع سوءاً.
- ❖ أجل القرارات المهمة والمصيرية لحين الشفاء من الاكتئاب كتغيير العمل والزواج والطلاق.
- ❖ كن صبوراً وركز على الإيجابيات في كل الأمور مما قد يساعد على الشفاء.
- ❖ دع عائلتك وأصدقائك يساعدونك.
- ❖ واعلم أن الاكتئاب يحتاج إلى وقت طويل من العلاج فلا تتوقع الشفاء منه خلال أيام.

المراجع: 

[Seasonal Affective Disorder | Johns Hopkins Medicine](#)

[Seasonal affective disorder \(SAD\) - Symptoms & causes - Mayo Clinic](#)