



اكتئاب فصل الشتاء

إذا تركك الطقس البارد والأيام القصيرة تشعر بالإحباط، فأنت لست وحدك. يمكن أن يسبب الاضطراب العاطفي الموسمي (SAD) أعراضًا مشابهة للاكتئاب. يمكن أن تساعدك معرفة الأعراض التي يجب مراقبتها — وماذا تفعل حيالها — أنت ومن تحب.

إن الأمر يتجاوز مجرد الحزن العرضي

مثل أنواع الاكتئاب الأخرى، يختلف الاضطراب العاطفي الموسمي عن الشعور بالحزن بين الحين والآخر أو مواجهة أوقات عصيبة بسبب مواقف مثل فقدان الوظيفة أو الطلاق أو وفاة أحد الأحباء. يحدث الاكتئاب عندما تشعر بالحزن لأكثر من أسبوعين وتتداخل المشاعر مع أنشطة حياتك اليومية. يمكن أن تشمل الأعراض الشعور بالحزن، وفقدان المتعة في الأشياء التي أحببتها من قبل، وتغيير في النوم أو الشهية، وصعوبة التفكير أو اتخاذ القرارات. قد يشعر الأشخاص الذين يعانون من اضطراب القلق الاجتماعي وكأنهم في حالة سبات: ينامون كثيرًا، ويأكلون كثيرًا، ويكتسبون الوزن وينسحبون من التواجد مع الآخرين.

وعادة ما يستمر حوالي 40% من العام، ويحدث خلال الأشهر التي يكون فيها أقل قدر من ضوء الشمس. يمكن لأي شخص أن يعاني من اضطراب القلق الاجتماعي، ولكنه أكثر شيوعًا لدى النساء منه عند الرجال، وعادةً ما يبدأ في سن 18-30.

نصائح لمحاربة الحزن

بينما تختفي أعراض الاضطراب العاطفي الموسمي عادةً مع وصول الربيع، إلا أن أربعة إلى خمسة أشهر يمكن أن تشعر بأنها وقت طويل جدًا للمعاناة منها. الخبر السار هو أن هناك بعض النصائح التي يمكنك تجربتها:

- **احصل على أكبر قدر ممكن من ضوء الشمس.** في حين أن العلماء لا يعرفون بالضبط سبب حدوث اضطراب القلق الاجتماعي، فإنهم يتبعون ذلك إلى تحولات إفراز الساعة البيولوجية: تختلف "ساعة" الجسم البيولوجية عندما يكون ضوء الشمس أقل. بينما يمكن أن يكون الجو باردًا خلال أشهر الشتاء في الأماكن التي ينتشر فيها الاضطراب العاطفي الموسمي، فمن المهم الخروج إلى المحيط الخارجي قدر الإمكان. قم بنزهة في الطبيعة أو تجول في منطقتك أو جرب هواية شتوية جديدة، مثل ركوب الدراجات ذات الإطارات الدهنية أو المشي بالأحذية الثلجية. قم أيضًا بترتيب منزلك أو مكتبك بحيث يمكنك الجلوس بجوار النافذة.
- **جرب العلاج بالضوء.** اجلس أمام ضوء ساطع خاص (10000 لوكس) لمدة 20 دقيقة على الأقل يوميًا.

نصائح لمكافحة الاضطرابات العاطفية الموسمية (يُتبع)

- **ضع في اعتبارك فيتامين د.** على الرغم من عدم استقرار العلم تمامًا على فيتامين د، إلا أنه يُعتقد أنه يعزز نشاط السيروتونين. يحصل الناس في المناخات الشمالية على كمية أقل من فيتامين د من أشعة الشمس، والطعام وحده قد لا يمنح جسمك كل ما يحتاجه. اسأل طبيبك عن تناول مكملات فيتامين د.
- **قم ببعض التمارين.** النشاط البدني ليس مفيدًا لجسمك فقط؛ بل هو مفيد لعقلك كذلك. تُظهر الأبحاث أن جميع أنواع التمارين لها تأثيرات فورية وطويلة الأمد كمضادات للاكتئاب - وهي أكثر فعالية مع تقدمك في العمر.
- **تحدث إلى خبير.** إذا كنت تعاني من أعراض الاكتئاب، فمن المهم أن ترى طبيبك. * يمكنهم مساعدتك في التأكد من عدم وجود مشكلة صحية أخرى، لأن بعض الحالات الصحية مثل مرض السكري وقصور الغدة الدرقية يمكن أن تؤدي إلى الاكتئاب. قد يوصي الطبيب أيضًا بتجربة العلاج و / أو الأدوية المضادة للاكتئاب.
- **تواصل مع الأصدقاء.** لقد تسببت جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) في العزلة الاجتماعية - المعروف أنها تزيد الاكتئاب - وهي مشكلة أكبر من المعتاد. ابحث عن طرق للتواصل حتى عندما تكون بعيدًا اجتماعيًا، مثل المكالمات الهاتفية أو مكالمات الفيديو. فقط تأكد من تجنب الحديث عن مشاكلك كثيرًا. بينما يمكن للأصدقاء أن يكونوا مستمعين رائعين، فإن التفكير في المشاعر السلبية معًا (يسمى "اجترار الأفكار") يمكن أن يزيد الاكتئاب سوءًا. لذا تأكد من دعم بعضنا البعض. لكن ابحث عن صداقات تشتت انتباهك عن السلبية وتجعلك تشعر بمشاعر إيجابية.
- **فكر بإيجابية.** خذ وقتًا كل يوم لكتابة ما أنت ممتن له. ثم قم بإعادة النظر في قائمة الامتنان عندما تحتاج إلى دفعة من الأفكار الجيدة. حاول أيضًا تجنب النقد الذاتي. في حين أنه قد يكون صعبًا، يمكنك تدريب نفسك على عدم التفكير في الماضي وما كان يمكنك القيام به بشكل مختلف.

لقد كان عامًا صعبًا على الجميع، وقد يكون لساعات النهار الأقصر ودرجات الحرارة المنخفضة تأثير على العديد من الأشخاص - وليس فقط أولئك الذين تم تشخيصهم باضطراب القلق الاجتماعي. تذكر هذا العام أنك قد تضطر إلى بذل جهد أكبر للتواصل بأمان مع من حولك، وللخروج من المنزل والحفاظ على روتينك. لكن الخيارات التي تتخذها يمكن أن تحدث فرقًا كبيرًا. والمساعدة دائمًا في انتظار مكالمات هاتفية منك.

*إذا كانت تراودك أفكار انتحارية، فاعلم بأنك لست وحدك. للحصول على الدعم والموارد، اتصل بالخط الوطني للوقاية من الانتحار (National Suicide Prevention line) على الرقم 1-800-273-8255 أو أرسل رسالة نصية لخط المراسلة في الأزمات على الرقم 741741.

يُنصح باستخدام هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة في حالة الطوارئ، اتصل برقم 911 إذا كنت في الولايات المتحدة، أو برقم هاتف خدمة الطوارئ المحلية إذا كنت خارج الولايات المتحدة أو اذهب إلى أقرب قسم خاص بالحوادث أو الطوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. ونظرًا لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن نُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). هذا البرنامج وجميع مكوناته، على الأخص الخدمات المقدمة لأفراد الأسرة بعمر أقل من 16 عامًا، قد لا يكون متاحًا في جميع المواقع وتخضع للتغيير دون إخطار مسبق. قد تتفاوت الخبرة و/أو المستويات التعليمية لموارد برنامج Employee Assistance بناءً على متطلبات العقد أو متطلبات الدولة التشريعية. يجوز تطبيق استثناءات وحدود التغطية.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لمملوكة أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.