

ภาวะซึมเศร้า ในฤดูหนาว



หากอากาศที่เย็นลงและวันที่สั้นลงทำให้คุณรู้สึกหดหู่ คนอื่นก็อาจรู้สึกเช่นเดียวกับคุณ ภาวะซึมเศร้าจากการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล (Seasonal Affective Disorder หรือ SAD) อาจก่อให้เกิดอาการที่คล้ายกับโรคซึมเศร้า การทราบว่าควรระวังอาการอะไรและควรจะทำอย่างไรร่วมกับอาการเหล่านั้น อาจช่วยคุณและคนที่คุณรักได้

ไม่ใช่แค่เพียงความเศร้าเป็นบางครั้ง

ภาวะซึมเศร้าจากการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาลแตกต่างจากความรู้สึกเศร้าเป็นบางครั้งหรือช่วงเวลาที่ยากลำบากที่เป็นผลจากสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น การตกงาน การหย่าร้าง หรือการเสียชีวิตของบุคคลที่เป็นที่รัก ภาวะซึมเศร้าเกิดขึ้นเมื่อคุณรู้สึกเศร้ามากกว่าสองสัปดาห์ และความรู้สึกนั้นแทรกแซงกิจกรรมในชีวิตประจำวันของคุณ อาการอาจได้แก่ ความรู้สึกเศร้า การไม่มีความสุขกับสิ่งที่คุณเคยชอบ ประสบกับความเปลี่ยนแปลงในการนอนหลับหรือการรับประทานอาหาร และมีปัญหาด้านความคิดหรือการตัดสินใจ ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าจากการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาลอาจรู้สึกเหมือนตนกำลังจำศีลนอนมากเกินไป รับประทานอาหารมากเกินไป น้ำหนักขึ้น และแยกตัวจากผู้อื่น

ปกติแล้วคนจะมีอาการเช่นนี้ 40% ของปี และจะเกิดขึ้นระหว่างช่วงเดือนที่มีแสงแดดน้อยที่สุด ภาวะซึมเศร้าจากการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาลอาจเกิดขึ้นได้กับทุกคน แต่มักจะเกิดในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย และมักจะมีต้นที่อายุประมาณ 18–30 ปี

เคล็ดลับในการต่อสู้กับภาวะซึมเศร้าจากการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล

ภาวะซึมเศร้าจากการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาลมักจะหายไปเมื่อเปลี่ยนฤดูกาล ช่วงเวลาสี่ถึงห้าเดือนอาจรู้สึกเหมือนเป็นเวลานานมากในการรับมือกับภาวะดังกล่าว ชาวดีก็คือมีเคล็ดลับบางประการที่คุณอาจลองทำได้

- **รับแสงแดดให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้** ในขณะที่นักวิทยาศาสตร์ไม่ทราบอย่างแน่ชัดว่าเหตุใดภาวะซึมเศร้าจากการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาลจึงเกิดขึ้น แต่ก็สามารถเชื่อมโยงได้กับการเปลี่ยนแปลงของนาฬิกาชีวภาพ นาฬิกาชีวภาพจะแตกต่างออกไปเมื่อมีแสงแดดน้อยลง แม้อากาศจะหนาวเย็นในช่วงฤดูหนาวในที่ที่มีมีการเกิดขึ้นของภาวะซึมเศร้าจากการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล แต่สิ่งสำคัญคือให้พยายามออกไปรับแสงแดดให้มากที่สุด ลองเดินป่าชมธรรมชาติ เดินเล่นในสวนในบ้าน หรือลองทำงานอดิเรกนอกบ้านในช่วงฤดูหนาว เช่น การขี่จักรยาน และลองเปลี่ยนที่นั่งที่บ้านหรือที่ทำงานเพื่อให้คุณนั่งริมหน้าต่างได้
- **ลองการบำบัดด้วยแสง** นิ่งหน้าแสงสว่างเป็นพิเศษ (10,000 ลักซ์) เป็นเวลาอย่างน้อย 20 นาทีต่อวัน

เคล็ดลับในการต่อสู้กับภาวะซึมเศร้าจากการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล (ต่อ)

- **ลองรับประทานวิตามินดี** ในขณะที่วิทยาศาสตร์ยังไม่ได้ข้อสรุปแน่ชัดเกี่ยวกับวิตามินดี แต่ก็เชื่อกันว่าจะช่วยเพิ่มเซโรโทนินได้ ผู้ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ที่ไม่ค่อยมีแดดจะได้รับวิตามินดีจากแสงแดดน้อยกว่า และอาหารเพียงอย่างเดียวก็ไม่สามารถให้ในสิ่งที่ร่างกายต้องการทั้งหมดได้ ปรึกษากับแพทย์ของคุณเกี่ยวกับการวิตามินดีเสริม
- **ออกกำลังกาย** กิจกรรมที่แข็งแรงไม่เพียงดีต่อร่างกายของคุณเท่านั้น แต่ยังดีกับจิตใจของคุณด้วย การวิจัยแสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายทุกประเภทส่งผลในการต้านอาการเศร้าซึมโดยทันทีและระยะยาว และจะยังมีประสิทธิภาพมากขึ้นเมื่อคุณมีอายุมากขึ้น
- **พูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญ** หากคุณมีอาการของโรคซึมเศร้า สิ่งสำคัญคือคุณควรไปพบแพทย์* แพทย์สามารถช่วยให้คุณแน่ใจได้ว่ามีปัญหาทางสุขภาพอื่น ๆ เกิดขึ้นหรือไม่ เนื่องจากภาวะทางสุขภาพบางอย่าง เช่น โรคเบาหวานหรือโรคไทรอยด์ อาจเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดโรคซึมเศร้า และแพทย์ยังอาจแนะนำให้คุณลองทำการบำบัด และ/หรือรับประทานยาต้านอาการเศร้าซึม
- **เชื่อมต่อกับเพื่อน ๆ** การระบาดของโควิด-19 ทำให้เกิดการแยกตัวทางสังคม ซึ่งเป็นที่ทราบกันว่าเป็นการเพิ่มภาวะซึมเศร้า และสร้างปัญหาใหญ่มากกว่าปกติ มองหาหนทางเพื่อเชื่อมต่อแม้ขณะที่คุณรักษาระยะห่างทางสังคม เช่น โทรศัพท์หรือวิดีโอคอล ขอให้ระวังอย่าพูดถึงปัญหาของคุณมากเกินไป เพราะในขณะที่เพื่อน ๆ เป็นผู้รับฟังที่ดี แต่การจมอยู่กับความรู้สึกเชิงลบด้วยกัน (หรือการหาเพื่อนเพื่อใครครวญไม่ยอมเลิก) จริง ๆ แล้วอาจทำให้โรคซึมเศร้าแยงลงกว่าเดิม ดังนั้น คุณควรช่วยเหลือกันและกัน แต่ควรหาเพื่อที่จะดึงคุณออกจากความคิดเชิงลบ และทำให้คุณรู้สึกถึงอารมณ์ในเชิงบวก
- **คิดบวก** ใช้เวลาในแต่ละวันเพื่อเขียนสิ่งที่คุณรู้สึกขอบคุณ แล้วกลับไปอ่านรายการดังกล่าวเมื่อคุณต้องการคิดบวก นอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงการวิจารณ์ตนเอง ในขณะที่มันอาจเป็นการยาก แต่คุณสามารถฝึกตัวเองไม่ให้คิดเกี่ยวกับอดีตว่าคุณน่าจะเปลี่ยนแปลงอย่างไร

ปีนี้เป็นปีที่ยากลำบากสำหรับทุกคน และช่วงของวันที่สั้นลงกับอากาศที่เย็นลงอาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อหลาย ๆ คน ไม่เพียงในผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าจากการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาลเท่านั้น ในปีที่นี้ โปรดระลึกว่าคุณอาจต้องพยายามมากขึ้นเพื่อเชื่อมต่อกับคนที่อยู่รอบตัวคุณอย่างปลอดภัย เพื่อการออกไปนอกบ้าน และเพื่อคงไว้ซึ่งกิจวัตรของคุณ แต่สิ่งที่คุณเลือกอาจสร้างความแตกต่างได้มาก และความช่วยเหลือก็อยู่ใกล้แค่เพียงการยกหูโทรศัพท์

* ถ้าคุณกำลังคิดฆ่าตัวตาย จงรู้ว่าคุณไม่ได้อยู่ตามลำพัง มีความช่วยเหลือให้แก่คุณ ขอให้โทรปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต 1323 หรือไปพบนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์ที่โรงพยาบาล

ไมควรรใช้โปรแกรมนี้สำหรับภาวะฉุกเฉินหรือในกรณีที่ต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โทรศัทพ์ถึง 911 ถ้าคุณอยู่ในสหรัฐอเมริกา ถ้าคุณอยู่นอกสหรัฐอเมริกา ให้โทรศัทพ์ถึงหมายเลขบริการฉุกเฉินของประเทศนั้น หรือไปที่สถานพยาบาลหรือห้องฉุกเฉินที่อยู่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถใช้แทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญได้ เนื่องจากความเป็นไปได้ที่จะเกิดการทับซ้อนของผลประโยชน์ จะไม่มีการให้คำปรึกษาทางกฎหมายแก่เรื่องนี้อาจทำให้เกิดการฟ้องร้องทางกฎหมายแก่ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือองคภาวะใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับการเหล่านี้โดยตรงหรือโดยอ้อมอยู่ (เช่น ผู้ว่าจ้างหรือแผนสุขภาพ) อาจไม่มีโปรแกรมนี้และส่วนประกอบทั้งหมดของโปรแกรมนี้ให้ในบางพื้นที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริการสำหรับสมาชิกในครอบครัวที่มีอายุน้อยกว่า 16 ปี และโปรแกรมนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ทุกเมื่อโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า ระดับประสบการณ์และ/หรือการศึกษาของเจ้าหน้าที่โปรแกรมช่วยเหลือพนักงานอาจแตกต่างกันไปตามข้อกำหนดในสัญญาหรือข้อกำหนดในกฎระเบียบของประเทศนั้น ๆ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครองด้วย Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของบริษัท Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาหรือในเขตอำนาจศาลอื่น ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนหรือทรัพย์สินของแบรนด์นั้น ๆ Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสอย่างเท่าเทียมกัน