



דיכאון חורף



אם מזג האוויר הקר יותר והימים הקצרים יותר משאירים אתכם במצב רוח מדוכדך, אינכם לבד. הפרעה רגשית עונתית (ובאנגלית Seasonal Affective Disorder או SAD) עשויה לגרום לסימפטומים הדומים לדיכאון. מידע על הסימפטומים שאפשר לזהות ומה לעשות לגביהם אם הם מופיעים עשוי לעזור לנו ולאנשים שאנו אוהבים.

זה יותר מאשר עצב מזדמן

כמו סוגי דיכאון אחרים, דיכאון חורף הוא לא רק תחושת עצב מפעם לפעם או קושי שנובע ממצבים חיצוניים כמו פיטורין, גירושין או מותו של אדם אהוב. דיכאון מתרחש כשאתם חשים עצובים במשך יותר משבועיים וכאשר רגשות אלה מפריעים לפעילות היומיומית שלכם. סימפטומים של דיכאון עלולים לכלול תחושות של עצב, אבדן הנאה מדברים שפעם נהניתם מהם, שינוי בתיאבון ובהרגלי השינה וקשיים בחשיבה או בקבלת החלטות. אנשים החווים דיכאון חורף עלולים להרגיש כאילו הם נמים תרדמת חורף: ישנים יותר מדי, אוכלים יותר מדי, עולים במשקל ומתרחקים מאנשים אחרים.

דיכאון חורף נמשך בדרך כלל כ-40% מהשנה, בחודשים שיש בהם הכי פחות אור יום. כל אחד עלול לחוות דיכאון חורף, אבל הדבר שכיח יותר אצל נשים מאשר אצל גברים והוא מתחיל בדרך כלל בגילים 18 עד 30.

עצות להתמודדות עם דיכאון חורף

בעוד שהסימפטומים של דיכאון חורף נעלמים בדרך כלל עם בוא האביב, ארבעה-חמישה חודשים עלולים להרגיש כמו הרבה מאוד זמן כשצריך להתמודד עמם במשך תקופה כזו. החדשות הטובות הן שיש כמה דברים שאפשר לנסות:

- **סיפגו אור שמש רב ככל האפשר.** אף כי מדענים לא יודעים בדיוק למה מתרחש דיכאון חורף, הם הצליחו לעקוב אחרי התופעה ולמצוא קשר עם הבדלים במקצב השעון הביולוגי: ה"שעון" של הגוף שונה כאשר יש פחות אור שמש. גם אם קר מאוד בחודשי החורף במקומות בהם דיכאון החורף בעייתי במיוחד, חשוב לבלות כמה שיותר זמן מחוץ לבית. צאו לטיול בטבע, הסתובבו קצת בשכונה או נסו תחביב חורפי חדש, כמו רכיבה על אופני שטח או הליכה נורדית עם מקלות הליכה. בנוסף, סדרו את הבית או את המשרד בצורה שתאפשר לכם לשבת ליד חלון.
- **נסו תרפיית אור.** שבו ליד מנורה המפיקה אור חזק במיוחד (10,000 לוקס) במשך לפחות 20 דקות ביום.

עצות להתמודדות עם דיכאון חורף (המשך)

- **שיקלו נטילת ויטמין D.** גם אם אין הסכמה מלאה בין מדענים על היתרונות של ויטמין D, הוא נחשב לאחד מהגורמים שמעודד פעילות של סרטונין. אנשים החיים באקלים צפוני מפיקים פחות ויטמין D מאור השמש, וייתכן שתזונה לא תספק לכם את מלוא הכמות הנחוצה לגופכם. התייעצו עם הרופא שלכם בנושא נטילת תוספי ויטמין D.
 - **עשו קצת ספורט.** פעילות גופנית טובה לא רק לגוף אלא גם לנפש. המחקרים מראים כי לכל סוגי ההתעמלות יש השפעות מידידות וארוכות טווח נגד דיכאון, והשפעות אלה מתחזקות עם הגיל.
 - **דברו עם איש מקצוע.** אם אתם חווים סימפטומים של דיכאון, חשוב להתתייעץ עם רופא* רופא יכול לעזור לכם לוודא שהדבר לא נגרם עקב בעיה בריאותית אחרת, משום שמצבים מסוימים כמו סכרת ובעיות בבלוטת התריס עלולים לגרום לדיכאון. הרופא עשוי גם להמליץ על טיפול פסיכולוגי ו/או על תרופות נגד דיכאון.
 - **שימרו על קשר עם חברים.** מגפת COVID-19 גרמה לכך שבידוד חברתי, הידוע כגורם המגביר דיכאון, הוא בעיה גדולה יותר אפילו מאשר בימים כתיקונם. חפשו דרכים לשמירה על קשר על אף הריחוק החברתי עקב הקורונה; שיחות טלפון ושיחות וידאו הן אפשרויות טובות. נסו להימנע מהתעמקות יתרה בבעיות שלכם במהלך שיחות כאלה. חברים יכולים להיות מאזינים נהדרים, אבל התמקדות משותפת ברגשות שליליים (שקיעה במחשבות כאלה) עלולה להחמיר דיכאון. מיצאו דרכים לתמוך זה בזה. מיצאו חברויות שמסיחות את דעתכם מהדברים השליליים ומלבים בכך רגשות חיוביים.
 - **התמקדו בדברים חיוביים.** הקדישו זמן מדי יום בכתיבה על הדברים שאתם מכירים תודה עליהם. חיזרו שוב אל רשימת הכרת התודה שלכם כשאתם זקוקים למנה של מחשבות טובות. נסו גם להימנע מביקורת-עצמית. גם אם זה קשה, תוכלו לאמן את עצמכם שלא לשקוע במחשבות על העבר ועל הדברים שהייתם יכולים לעשות אחרת.
- השנה החולפת היתה קשה לכולם ושעות האור המועטות והטמפרטורות הנמוכות עלולות להשפיע על רבים, לא רק על מי שאובחנו בדיכאון חורף. השנה, זיכרו שיהיה עליכם לעשות מאמץ גדול עוד יותר כדי לשמור על קשר עם הסובבים אתכם, לצאת מהבית ולהתמיד בשגרה. ואולם, הבחירות שתבחרו עשויות להשפיע השפעה גדולה. ויש עזרה בהישג יד, באמצעות שיחת טלפון.

* אם אתם חושבים על התאבדות, אנא דעו שאינכם לבד. לקבלת תמיכה ומשאבים אחרים, צרו קשר עם קו החירום הלאומי למניעת התאבדות (National Suicide Prevention Lifeline), בטלפון מספר 1-800-273-8255, או שילחו הודעת טקסט לקו הטקסט (Crisis Text Line) במספר 741741.

אין להשתמש בתוכנית זו לצורכי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום, התקשרו ל-911 אם אתם בתחומי ארצות הברית, או לשירותי החירום המקומיים אם אתם מחוץ לארצות הברית, או גשו אל מחלקת המיון הקרובה ביותר. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שהתוכנית על כל מרכיביה, במיוחד השירותים לבני משפחה מתחת לגיל 16, לא תהיה זמינה במספר אזורים, והיא כפופה לשינויים ללא הודעה מוקדמת. ניסיונם ורמת השכלתם של אנשי תוכנית הסיוע לעובדים עשויים להשתנות לפי דרישות החוזה או הרגולציה בארצם. ייתכן שחילוח הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.