

Kış depresyonu



Eğer daha soğuk havalar ve kısa günler moralinizi bozuyorsa, yalnız değilsiniz. Mevsimsel duygudurum bozukluğu (Seasonal affective disorder, SAD) depresyona benzer semptomlara sebep olabilir. Hangi semptomlara dikkat edileceği ve hakkında ne yapılabileceğini bilmek size ve sevdiklerinize yardımcı olabilir.

Sadece arada bir mutsuzluktan fazlası

Diğer depresyon türleri gibi, SAD'de sadece arada bir kötü hissetmekten veya iş kaybı, boşanma veya bir sevdiğinizin ölmesi gibi zamanlarda yaşanan zorluklardan farklıdır. Depresyon iki haftadan daha uzun süre mutsuz hissettiğinizde ve hisleriniz günlük yaşam aktivitelere engel olduğunda ortaya çıkar. Belirtiler mutsuzluk, daha önce yapmayı sevdiğiniz şeylerden keyif alamamak, uyku veya iştahta değişiklikler ve düşünmek veya karar vermekte zorlanmayı içerebilir. SAD sendromu yaşayan insanlar kış uykusuna yatmış gibi hissedebilirler; örneğin çok uyumak, çok yemek, kilo almak ve diğerlerinden uzaklaşmak.

Genellikle yılın %40'ı boyunca sürer ve en az gün ışığı alınan aylarda ortaya çıkar. Herkes SAD deneyimleyebilir ancak kadınlarda erkeklerden daha yaygındır ve genellikle 18-30 yaşları arasında başlar.

SAD ile savaşmak için ipuçları

Her ne kadar SAD belirtileri genellikle bahar geldiğinde kaybolda da, dört veya beş ay bununla başa çıkmak için çok uzun gelebilir. İyi haber ise deneyebileceğiniz bir kaç yöntemin olması:

- **Alabildiğiniz kadar gün ışığı alın.** Her ne kadar bilim insanları SAD'ın neden gerçekleştiğini tam olarak bilmesede de, genellikle bunu günlük ritim değişikliklerine kadar takip etmekte: Vücudun "saati" güneş ışığı daha azken farklıdır. SAD'ın en yaygın olduğu yerlerde kış ayları çok soğuk olabile de, olabildiğince dışarı çıkmak önemlidir. Doğada veya mahallenizde bir yürüyüşe çıkın veya bisiklet veya kış sporları gibi yeni bir kış hobisi edinin. Ayrıca evinizi veya ofisinizi bir pencerenin yanına oturabileceğiniz şekilde düzenleyin.
- **Işık terapi deneyin.** Günlük olarak en az 20 dakikalığına özellikle parlak bir ışığın karşısında oturun (10,000 lux).

SAD ile savaşmak için ipuçları (devamı)

- **D vitamini almayı deneyin.** Her ne kadar bilim dnyası D vitamini konusunda bir anlaşmaya varamamış olsa da serotonin üretimini arttırdığı düşünölmekte. Kuzey iklimlerindeki insanlar güneşten daha az D vitamini alırlar ve sadece gıda vücudunuz için yeterli olanı vermeyebilir. Doktorunuzdan D vitamini takviyesi almak hakkında bilgi alın.
- **Egzersiz yapın.** Fiziksel aktivite sadece vücudunuz değil zihniniz için de iyidir. Araştırmalar her türlü egzersizin anında ve uzun süreli antidepresan etkileri olduğunu ve bunun yaşlandıkça daha da etkili hale geldiğini gösteriyor.
- **Bir uzmanla konuşun.** Depresyon veya endişe belirtileri yaşıyorsanız doktorunuzla görüşmek önemlidir.* Diyabet ve hipotiroid gibi diğer sağlık durumları da depresyonu tetikleyebildiğinden dolayı başka bir sağlık sorunuz olup olmadığını teyit edebilirler. Doktor ayrıca terapi ve/veya antidepresan alımını önerebilir.
- **Arkadaşlarınızla bağlantı halinde kalın.** COVID-19 salgını depresyonu artıran sosyal izolasyonu normalden daha da büyük bir sorun haline getirdi. Telefon veya videolu aramalar gibi yöntemlerle sosyal olarak mesafeli olsanız bile bağlantıda kalmanın yollarını arayın. Sadece sorunlar hakkında çok fazla konuşmaktan kaçının. Her ne kadar arkadaşlar çok iyi dinleyiciler olabilseler de, beraber negatif hislere odaklanmak depresyonu daha kötü hale getirebilir ("ko-ruminasyon"). Birbirinizi desteklediğinizden emin olun. Ancak sizi negatiflerden uzaklaştıran ve pozitif hissettiren arkadaşlıklar bulun.
- **Pozitif hakkında düşünün.** Her gün ne hakkında minnettar olduğunuzu yazmak için zaman ayırın. Daha sonra iyi düşünöcelere ihtiyacınız olduğunda bu minnet listesini tekrar ziyaret edin. Ayrıca öz eleştirden kaçının. Her ne kadar zor olsa da, kendinizi geçmiş ve neyi daha farklı yapacağınızı düşünmekten alıkoymaya eğitebilirsiniz.

Bu herkes için zorlu bir yıl oldu ve daha kısa gün işığı saatleri ve daha soğuk sıcaklıklar bir çok insanı etkilemiş olabilir, sadece SAD'dan muzdarip olanları değil. Bu yıl, etrafınızdaki diğer insanlarla güvenle bağlantıda kalmak ve rutinlerinizi devam ettirmek için dışarı çıkmak adına daha fazla efor sarf etmeniz gerekebileceğini unutmayın. Ancak seimleriniz çok büyük farklar yaratır. Yardım ise sadece bir telefon uzaktadır.

* Eğer intihar düşünöceleri içerisindeyseniz, lütfen yalnız olmadığınızı bilin. Destek ve kaynaklar için, 1-800-273-8255 üzerinden Ulusal İntihar Engelleme Yardım Hattı ile iletişime geçin veya 741741 numaraya mesaj atarak Kriz Yazışma Hattına ulaşın.

Bu program acil ya da ani bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, Amerika Birleşik Devletleri içinde 911'i, Amerika Birleşik Devletleri dışında yerel acil servis telefon numarasını arayın ya da en yakın kaza ve acil servis birimine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. ıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (örn. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve tüm bileşenleri, özellikle 16 yaşından küçük aile üyeleri için hizmetler, her yerde bulunmayabilir ve önceden bildirim yapılmadan değişime tabidir. alışan Destek Programı kaynaklarının deneyimi ve/veya eğitim düzeyleri, sözleşme hükümlerine veya ülkenin yasal düzenlemelerine bağlı olarak değişebilir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, A.B.D. ve diğer yargı bölgelerinde Optum Inc. şirketinin tescilli markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum, ayrımcılık yapmayan bir işverendir.

© 2020 Optum Inc. Tüm hakları saklıdır. WF2989888 206792-122020