

Sonbahar Depresyonundan Korunun

Sıcak ve neşeli yaz günlerinin ardından, serin ve sarı sonbahara başladığımız günlerde kendinizde bazı olumsuz değişiklikler hissediyorsanız sonbahar depresyonu ile karşı karşıya olabilirsiniz. Sabah uyanmakta zorlanmak, nedensiz bir şekilde olumsuz düşüncelere kapılmak, karamsar olmak, kolay sinirlenmek, sürekli sıkıntılı olmak gibi belirtilerden birkaçını tekrarlayan bir biçimde yaşıyorsanız, sonbahar depresyonuna girmiş olabilirsiniz. Ama durun, hemen paniğe kapılmayın! Bu geçici bir durum...

SONBAHAR DEPRESYONU NEDİR?

Mevsimler bizi çok yakından etkiler ve genellikle en olumsuz etkiyi sonbahar yapar. Bitmesini hiç istemediğimiz yazı alıp götürür uzaklara. En sevdiği oyuncağı elinden alınmış bir çocuk gibi hissederiz. Hüzünlenir, kırılanaşır, üzülrüz. Kısanan günlere sığdırmaya çalışmak zorunda olduğumuz işlerimizi ve sorumluluklarımızı düşündüğümüzde umutsuzluk, isteksizlik ve yılgınlık hissederiz. Sabahları yataktan kalkmakta zorlanırsınız, hiç enerjimiz yoktur, canımız hiçbir şey yapmak istemez, bir şeyler yapsak da eskisi gibi zevk almazız, içimize kapanırsınız, daha karamsar, daha olumsuz düşünmeye başlarız, hoşgörü düzeyimiz düşer, çabuk sinirlenirsiniz, cinsel isteğimiz azalır. İşte tüm bunlar sonbahar sendromu ya da diğer adıyla sonbahar depresyonunun belirtileridir. "Sonbahar sendromu", güneş ışığının azalması ve mevsimsel geçişe bağlı olarak vücudumuzdaki hormon düzeylerinin ve dengelerinin değişmesiyle ilişkili geçici bir durumdur. Genellikle Eylül ve Ekim aylarında görülür ve birkaç hafta sürebilir. Ancak depresyon belirtilerinin üç haftayı geçmesi durumunda mutlaka bir uzmana başvurulmalıdır.

SONBAHAR DEPRESYONU NASIL ORTAYA ÇIKAR?

Güneş ışığı vücudumuzda kimyasal enerjiye çevrilir ve beyinde gerçekleşen bu işlem sırasında mutluluk hormonu olarak bilinen serotonin üretimi artar. Sonbaharda güneş ışığının zayıflaması serotonin salgılanmasını azaltır, uyku hormonu olarak bilinen melatonin hormonunun üretimini artırır. Yaz aylarında yoğun güneş ışığına alışan vücudumuz, sonbaharla birlikte güneş ışığının birdenbire azalmasına, dolayısıyla da serotonin seviyesinin hızla düşmesine uyum gösteremediğinde "sonbahar depresyonu" ortaya çıkar.

YİYECEKLERİN RUH HALİMİZE ETKİSİ VAR MI?

Beslenme denince çoğumuzun aklına doymak gelir. Ancak en iyi fiziksel ve zihinsel performansa ulaşmak için yiyeceklerin ne kadar önemli olduğunu düşünmeyiz. Günümüzün yoğun tempolu yaşam tarzı dengesiz ve düzensiz beslenmeyi de beraberinde getirir. Hızlı ve pratik yiyecekler genellikle besin değeri açısından düşük ama kalori olarak çok yüksek içeriklere sahiptir. Bu tip yiyeceklerin zihinsel ve ruhsal etkilerinin olumsuzluğunu gösteren çok sayıda bilimsel araştırma vardır. Dengesiz beslenme sonbahar depresyonunu kolayca atlatmanın önünde bir engeldir. Bu nedenle sonbaharda yiyip içtiklerinize özellikle dikkat etmeniz fayda vardır. Dikkat edilmesi gereken yiyeceklerin başında beyaz şeker gelir. Tatlılar, sıcak-soğuk içecekler yoluyla aldığınız şekeri olabildiğince az tüketmeye dikkat edin, çünkü beyaz şeker, kan şekerinin hızla yükselip düşmesine neden olduğu için halsizliğe, yorgunluğa ve bilişsel performansın düşmesine yol açar. Şeker ihtiyacını meyvelerden karşılamak en sağlıklı yol olarak tercih edilmelidir. Ayrıca alkol ve kafein tüketiminin fazla olması da ruhsal duruma olumsuz etki eder. Sonbahar sendromunu arttıran diğer bir etken de vitamin eksikliğidir. Yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıkları ve vitamin takviyeleriyle vücudunuzu sonbahar depresyonuna karşı dayanıklı hale getirebilirsiniz.

SONBAHAR DEPRESYONUNA KARŞI ETKİLİ 10 TAVSİYE

Sonbahar depresyonu yaygın olarak görülen ve çoğunlukla kadınların yaşadığı kısa süreli bir durumdur. Ancak belirtileri rahatsızlık vericidir. Sonbahar depresyonunu kolaylıkla atlatmak için

aşağıdaki tavsiyelere uymanızı öneririz:

1- Daima olumu düşünmek için çaba harcayın. Gerekirse pembe gözlükler takın ama olayların olumsuz ve kötü taraflarını görmeyin, iyi yönlerine odaklanın.

2- Uyku düzeninize dikkat edin. Günde en az 8 saat uyuyun ve sabahları erken kalkıp mutlaka güne güzel bir kahvaltıyla başlayın.

3- Fiziksel aktivitede bulunun, hareketsiz kalmayın. Sabah ya da gün içinde kendinize spor için bir zaman dilimi ayırın. Bunu yapamıyorsanız en azından araba yerine toplu taşıma araçlarını kullanıp bir durak önce inip binerek ve asansörü değil merdivenleri tercih ederek daha hareketli olun.

4- Yalnız kalmayın. Aileniz, akrabalarınız, arkadaşlarınız ve komşularınız ile daha fazla vakit geçirin. Onlarla birlikte tiyatro, sinema, konser, alışveriş vb. gibi aktivitelere gidin.

5- Dengeli ve düzenli beslenin. Sağlıklı yiyecek ve içecekler tüketin ve yiyip içtiklerinizde aşırıya kaçmayın.

6- Günde en az 1,5 litre su tüketmeye özen gösterin.

7- Müzik dinlemek, kitap okumak ve sevdiğiniz şeylerle uğraşmak için mutlaka zaman ayırın.

8- Kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olacak motive olabileceğiniz hobiler ve aktivitelerle, NLP (Nörolingüistik Programlama) ve EFT (Duygusal Özgürleşme Tekniği) gibi kişisel gelişim teknikleriyle ilgilenin.

9- Güneşli saatlerde balkona ya da bahçeye çıkarak fırsat buldukça güneş ışığından yararlanın.

10- Gösterdiğiniz tüm çabalara rağmen ruh halinizdeki olumsuzluklar sizi rahatsız etmeye devam ediyorsa, bir psikoterapistle danışmak konusunda vakit kaybetmeyin.

Yayınlanma tarihi: 23.10.2017

Makale adresi: <http://www.cemkece.com.tr/m-sonbahar-depresyonundan-korunun.html>

Web : <http://www.cemkece.com.tr>

Facebook: <http://facebook.com/drcemkece>

Twitter: <http://twitter.com/drcemkece>

Google+: <https://plus.google.com/114707731481596974039>

Instagram: <http://instagram.com/drcemkece>

Youtube: <http://youtube.com/user/cisedorgtr>

RSS: <http://feeds.feedburner.com/drcemkece>