

## Kış Depresyonunun Cinsel Yaşama Olumsuz Etkileri

---

Yazın bitişiyile birlikte birçok kişi, güneşin yüzünü daha az gösterdiği, günlerin kısaldığı, havanın soğuduğu, işlerin yoğunlaştığı bir yaşama ayak uydurmakta zorlanabilir. Çünkü mevsimler değiştikçe enerjimizde, uyku düzenimizde ve ruhsal enerjimizde de değişiklikler olur. Bu nedenle, kısalan ve soğuyan kış günlerinde depresif belirtiler göstermeye daha yatkın hale geliriz. Bu duruma "mevsimsel duygudurum bozukluğu" ya da daha yaygın kullanılan adıyla "kış depresyonu" adı verilir.

### KIŞ DEPRESYONU NEDİR?

Güneşin parladığı uzun yaz günlerindeki neşemiz ve enerjimiz adeta termometredeki düşüş ile birlikte düşmeye başlar. Bu değişimin ruh halimizdeki olumsuz etkileri günlük hayatımızı derinden etkileyebilecek depresyon belirtilerine yol açabilir. Bu belirtilerden yaygın olarak görülenler şunlardır: Yorgunluk, sinirlilik, tahammülsüzlük, günlük aktiviteleri yapmak için enerji ve ilgide azalma, konsantrasyon problemleri, normalden daha uzun süre uyumak ya da uyuyamamak gibi uyku problemleri, kaygılı, mutsuz, umutsuz, sıkıntılı hissetme ve gündelik streslerle başa çıkamama, iştahta artış, sürekli abur cubur atıştırmak ya da aşırı yemek, bağışıklık sisteminin zayıflamasına bağlı olarak soğuk algınlığı ve enfeksiyon hastalıklarına yakalanmaya yatkın olma, cinsel istek ve ilgi kaybı, sosyal çevre ve partnerle ilişki sorunları, alkol ya da madde kullanımına eğilim.

### KIŞ DEPRESYONU NASIL OLUŞUR?

Kış depresyonu, aslında vücudumuzun gün ışığına verdiği tepkiyle ilişkilidir. Gün ışığı, uyku hormonu olarak da adlandırılan melatonin üretimini durdurur, yani bizi uyandırır. Melatonin biyolojik saatimizi ayarlamaktan sorumludur. Diğer bir ifadeyle beynimiz vücut saatimizi gün ışığına göre ayarlar. Gün ışığı azaldığında da vücut saatimiz yavaşlar ve depresyon belirtilerinin ortaya çıkması kolaylaşır. Gün ışığının bir başka etkisi de bir antidepresanın yaptığı gibi beyinde serotonin seviyesini arttırmasıdır. Serotonin, ruh halimizi olumlu etkileyen ve mutluluk hormonu olarak da bilinen bir nörotransmitterdir. Beynimiz ruh halimizi düzenlemek için serotonin kullanır.

### KIŞ DEPRESYONU CİNSEL YAŞAMI OLUMSUZ ETKİLER...

Cinsel isteğin ve uyarılmanın oluşmasında ve bunun sonucunda erkeklerde sertleşme, kadınlarda uyarılma-kayganlık ve orgazma ulaşmada başta dopamin ve serotonin olmak üzere pek çok hormonun rolü vardır. Kış aylarında değişen hormon dengesi cinsel yaşamı da olumsuz etkileyebilir. Artan melatonin ve azalan serotonin sonucunda ortaya çıkan depresyona bağlı mutsuzluk, halsizlik, ilgisizlik, enerji kaybı gibi belirtiler, cinsel yaşamı da doğrudan etkileyerek cinsel istek, ilgi ve tatminde azalmaya yol açabilir. Mevsimsel değişikliğe bağlı depresyonun belirtilerinden kurtulmak için kullanılan antidepresanların yan etkisi olarak erkeklerde sertleşme sorunu, erken/geç boşalma gibi cinsel sorunlar, kadınlarda ise uyarılma güçlüğü, orgazm olamama, cinsel istek kaybı, cinsel doyumda azalma gibi cinsel sorunlar ortaya çıkabilir. Dolayısıyla da cinsel yaşam endişe ve hayal kırıklığı ile dolu karmaşık bir hale gelir. Bunun sonucunda da depresyon sonucunda ortaya çıkan cinsel sorunların depresyon belirtilerini arttırdığı bir kısırdöngü başlar.

### KIŞ DEPRESYONUNUN CİNSELLİĞE ETKİLERİNİ AZALTABİLİRSİNİZ...

Ruhsal ve cinsel olarak sağlıklı olmak için öncelikle sağlıklı beslenmek, spor yapmak, zararlı alışkanlıklardan uzak durmak gibi fiziksel sağlığı korumaya yönelik önlemler almak gereklidir. Özellikle soğuk kış günlerinde ruhsal ve cinsel sağlığın korunmasında beslenme ve uyku düzeni son derece önemlidir. Ayrıca gün ışığından en iyi şekilde faydalanmak ve günlük hareket miktarını arttırmak gerekir. Bunun için gün içinde açık havada en az yarım saat süreyle yapacağınız yürüyüş, koşu ya da diğer egzersizlerle bir yandan ihtiyacınız olan gün ışığını alırken, diğer yandan da fiziksel aktivitenin vücut sağlığına yararlarının yanı sıra, depresyon belirtilerini azaltmaya yardımcı olan etkilerinden yararlanabilirsiniz. Bunların yanı sıra, cinsel sağlığı iyileştirebilecek diğer bir adım da

partnerinizle ruh halinizin cinsel sağlığınızı nasıl etkilediği hakkında konuşmanız olacaktır. Açık iletişim ve karşılıklı anlayış, cinsel sorunların neden olduğu suçluluk ve değersizlik gibi duygulardan kurtulmanızı sağlayacaktır. Ancak aldığınız tđm tedbirlere rağmen içinde bulunduğunuz depresif ruh halinden ve cinsel sorunlarınızdan kurtulamıyorsanız, bir psikoterapistten ya da cinsel terapistten destek almanız yararlı olacaktır.

---

Yayınlanma tarihi: 05.12.2018

Makale adresi: <http://www.cemkece.com.tr/m-kis-depresyonunun-cinsel-yasama-olumsuz-etkileri.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>