

BAHAR YORGUNLUĞU VE DEPRESYONU NEDİR?



Dışarıda güzel ve taze bir bahar sabahı var ama siz keyifle uyanamıyor, sürekli yorgunluk ve uyku halinden şikayet ediyorsunuz. Bahar yorgunluğunun nedenleri ve kurtulma çareleri.

İnsanlar arasında daha çok bahar depresyonu olarak bilinen mevsimsel duygulanım bozukluğu (Seasonal affective disorder = SAD) **hastalığı, her yılın aynı zamanlarında tekrar eden bir depresyon türüdür. Eğer siz de mevsimsel duygulanım bozukluğu olan birçok insandan biriyseniz, semptomlarınız ilkbahar veya sonbahar aylarında başlayarak, yaz ve kış aylarına doğru devam edecektir. Bu süreçte enerjiniz sömürülmüş gibi ve daha karamsar hissedebilirsiniz.**

Bahar yorgunluğu sıklıkla bahar depresyonunun bir parçası olarak karşımıza çıkar. Bahar depresyonu bir duygudurum bozukluğudur, mevsimsel özellikler taşıyan bir depresyondur. Strese ve üzüntüye neden olacak bir durum olmadığı halde, bazı mevsimlerde depresif durum görülmektedir.

Bu hormonlar kişinin vücut ısısı ayarlanması ve uyku-uyanıklık düzeninde önemli rol oynarlar. Biyolojik saatin bozulması ile kişi depresyona daha açık hale gelir. Açık güneçli havalarda daha neşeli, kapalı, bulutlu havalarda cansız ve melankolik olan kişilerde çoğu zaman altta yatan mekanizma biyolojik saatteki aksamalardır.

Bahar Depresyonunun Belirtileri Nelerdir?

Bahar depresyonu, mevsimsellik göstermesi dışında genel olarak diğer depresyonlara benzer belirtiler taşıyan bir hastalıktır. Kişilerin yetersiz güneş ışığı alması beyinde bazı kimyasal maddelerin düzeylerini ve dağılımlarını bozar.

Çoğu durumda bahar depresyonunun belirtileri sonbaharın ortalarında başlayarak kış aylarının ortalarına kadar devam eder ve ilkbahar ve yaz aylarında tamamen ortadan kalkar. Ancak bazı kişilerde bunun tam tersi bir durum görülür. Belirtiler ilkbaharda başlayarak yazın ortalarına kadar devam eder. Her iki durumda da belirtiler hafif başlar ve mevsim ilerledikçe daha şiddetli hale gelebilir.

İLKBAHAR VE YAZ MEVSİMİ DUYGULANIM BOZUKLUĞU (YAZ DEPRESYONU)

İlkbahar başlangıçlı depresyonun belirtileri şunlardır:

- * Kaygı
- * Uykusuzluk
- * Sinirlilik
- * Ajitasyon
- * Kilo kaybı
- * İştahsızlık
- * Cinsel dürtülerde artış

Neden kaynaklanır?

Güneş ışığına maruz kalma ile vücuttaki melatonin hormonu üretimi değişir. Melatonin hormonu ise uykuyu düzenlemesinin yanı sıra depresyonda in depresyona daha açık olduğu dönemlerdir.

Belirtileri nelerdir?

Halsizlik, kolay yorulma, isteksizlik, dikkat kaybı, iştah ve uyku düzeninde değişiklikler en sık rastlanan belirtilerdir. Kış depresyonunda içe kapanma daha sıkken bahar depresyonunda huzursuzluk ve agresyon daha sık izlenir.

Hayatı yaşamaya değer bulmama, ölüm ve intihar fikirleri ortaya çıkabilir. Kişinin dikkatini toplayamaması ve unutkanlığı sebebiyle iş performansı düşer, isteksizliği ve yapacak gücü bulamaması nedeniyle sorumlulukları aksamaya başlar.

Kimi zaman depresyon çeşitli kas ağrıları, baş ağrıları, kabızlık, bulantı, cinsel isteksizlik gibi bedensel yakınmalara da yol açar. Belirtilerin süresi birkaç haftaya buluyorsa "bahardandır, geçer" demek yerine yılın diğer zamanlarında izlenen depresyonlar gibi tedaviye başvurmak gereklidir.

Bahar yorgunluğuna yakalanmamak için ne gibi önlemler alabiliriz?

Açık havada gün ışığında yapılan kısa egzersizler ve yürüyüşler en etkili korunma yöntemidir. Düzenli beslenme, düzenli uyku saatleri de koruma da etkilidir.

Düzenli uyumaya dikkat etmek, vitaminlerden zengin bir beslenme düzenini korumak, hafif egzersizler yapmak, gün ışığından yeterince faydalanmak kişinin gerek bahar depresyonunda görülen halsizlik bitkinlikten, gerekse normal gündelik hayattaki yorgunluktan kurtulmak için uygulaması gereken ana kurallardır.

Rehberlik servisi

Mart 2017