Sonbahar sendromuna çikolata

Onaylayan msakgun
Cuma, 19 Ekim 2007

Bahar yorgunluðu ve bahar sendromu kadar sonbahar yorgunluðu da Ã¶nemli.Peki olumsuz yÃ¶nde deðiþen bu ruh halimizi nasýl canlandýrabiliriz.

Bahar aylarýnda sýk sýk halsizlik, uyku hali ve depresif ruh hali gibi tipik belirtiler karþýmýza Ã§ýkar. "Bahar yorgunluðu", "Sonbahar depresyonu" gibi tanýmlamalarla Ã¶zetlediðimiz bu durum kimilerinin sabah yataktan Ã§ýkmasýný zorlaþtýrýr, kimilerinin iþine konsantre olamamasýna neden olur, kimilerinin de eve kapanmasýna yol aÃ§ar.

Yeditepe Ãœniversitesi pkisiyatristlerinden Yard. DoÃ§. Dr. Berfu GÃ¼nel Akbaþ, sonbahar aylarýnda Ã¶zellikle deðiþen ruh halimizi nasýl canlandýrmamýz gerektiðiyle ilgili sorularýmýzý yanýtladý.

Sonbaharda ruhsal durumumuz nasýl etkilenir?

BÃ¼tÃ¼n psikiyatrik rahatsýzlýklar mevsim deðiþikliklerinde tetiklenir. Genelde sonbaharda kÃ¶tÃ¼leþmeler, ilkbaharda da birazcýk hareketlenmeler olur. Kimi insanlarda ise tam tersi olur.

Zaten literatÃ¼rde de "mevsimsel affectiv bozukluk" diye bir rahatsýzlýk tanýmý da vardýr. Bu hastalýk daha Ã§ok bipolar bozukluðun bir parÃ§asýdýr. Bu da halk arasýnda manik depresyon dediðimiz hastalýðýn psikiyatrideki adýdýr. Ã–zellikle bu kiþi sonbaharda kÃ¶tÃ¼leþmeler Ã§ok gÃ¶rÃ¼lÃ¼r.

Havalarýn soðumasý bu tip deðiþikliklerde etkili mi?

Bunda havalarýn soðumasý ya da ýsý deðiþikliðinden Ã§ok ýþýk deðiþimi bizi etkiler. Iþýk azalýnca mutluluk hormonu diye biline depresyonda Ã¶nemli rol oynayan "serotonin"in beyindeki salgýlanýmý olumsuz etkilenir. O yÃ¼zden kuzey Ã¼lkelerinde depresyon Ã§ok sýk gÃ¶rÃ¼lÃ¼r ve intihar oranlarý yÃ¼ksektir. Iþýðýn azalmasý psikolojimizi olumsuz yÃ¶nde etkiler, kiþinin kendini kÃ¶tÃ¼ hissetmesine yol aÃ§ar.

Â Biyolojik olarak serotoninin salgýlanmasý daha az olduðu iÃ§in sonbaharda etkileniyoruz. Zaten bu amaÃ§la, depresyon tedavisinde kullanýlan ve "ýþýk terapisi" olarak adlandýrýlan gÃ¼n ýþýðýný taklit eden aletler vardýr.

Yaz tatilinin bitmesi, bir sonraki yaza kadar tatil yapýlamayacaðý dÃ¼þÃ¼ncesi de kiþinin psikolojisini olumsuz etkiler mi?

Tabii havalar soðuyacak, kar yaðacak, dýþarý Ã§ýkamayacaðýz evlerimize kapanacaðýz gibi sosyal bir tarafý da var. Sabahlarý erken kalkacaðýz, yeniden yoðun bir tempo baþlayacak, Ã§ocuðun okulu vs. derken bÃ¼tÃ¼n bunlar da psikolojimizi olumsuz etkiliyor.

Bitkinlik ve depresif ruh haline karþý neler Ã¶nerirsiniz?

GÃ¼neþli havalarda mutlaka yÃ¼rÃ¼yÃ¼þ yapýn. AÃ§ýk havada yÃ¼rÃ¼yÃ¼þ yaptýðýnýz sýrada bol bol gÃ¼neþe bakýn. E bu dÃ¶nemde Ã§ok faydalý olur. DÃ¼zenli egzersiz, yÃ¼rÃ¼yÃ¼þ yapabilmek Ã§ok Ã¶nemli. Her gÃ¼n mutlaka dýþarýya Ã§ý Hobiniz olsun olmasýn, kendinizi iyi hissettiðiniz bir aktiviteniz olmalý.

Beslenmemizde nelere dikkat etmeliyiz?

Bu mevsimde aðýr karbonhidratlý beslenmek hem metabolizmamýza hem de psikolojimize Ã§ok iyi gelmiyor. Aðýr yaðlý, karbonhidratlý yiyecekler kronik yorgunluk dediðimiz, halsizlik, bitkinlik gibi belirtileri tetikliyor. Buna karbonhidrat tembelliði de diyebiliriz. Ã‡ikolata ise iÃ§erdiði haz verici maddeler sayesinde keyif verme Ã¶zelliðine sahip.

Milliyet