

Yazdan k ya geçip psikoloji bozuyor

Onaylayan msakgun
Sal , 23 Eylül 2008
Son Güncelleme Sal , 23 Eylül 2008

Kendinizi huzursuz hissediyor, yemek yiyemiyor, uyuyam yorsanız, nedeni mevsim de ipikli i olabilir, deprasyondan korumak için  unlara dikkat

Yapılan araştırmalar, depresyon tan s yla tedavi gören hastaların yüzde 65'inin sonbahar ve ilkbahar aylarında psikiyatri kliniklerine ba vurdu unu gösteriyor. Dr. Zafer Atasoy, güneş  b nlerinin azald   ve tatilin bittiği sonbahar mevsiminin insan psikolojisini olumsuz etkilediğini söylüyor. Bu dönemde insanın içinden hiçbir şey yapmak gelmediğini ifade eden psikiyatri uzmanı Atasoy, özellikle çocukların, gençlerin ve yaşlıların dikkatli olması gerektiğini kaydediyor.

Depresyonun günümüzün en yaygın hastal klar ndan biri olduğunu anlatan Atasoy, en büyük s k nt n n yazdan sonbahara geipand  n  belirtiyor. Azalan güneş enerjisinin beyin yap s n  olumsuz etkilediğini ifade eden Atasoy, "Bu döneme uyum için fazla çaba sergilemek gerekiyor. Özellikle uyum becerileri yeterince geli memi  ya da çabuk etkilenen bebekler, çocuklar, gençler ve yaşlılar risk altında." diyor.

Yaz tatilinin sona ermesi de hastalık  ik yetlerini art r yor. Yoğun i  temposu ve okula ayak uyduramayan birçok insan, psikolojik rahatsızlık geçirmeye daha müsait hale geliyor. Ayrıca sonbahar n gelmesiyle duygular  dengeleyen melatonin hormonunun normalin üzerinde salgılanması, kişinin gün içerisinde ruh durumunun de ipmesine neden oluyor. Psikiyatrist Zafer Atasoy, bu dönemde ortaya ykan belirtileri böyle s ral yor: "Göreceli olarak duygusal cevaplarda  iddetlenme, kendini huzursuz hissetme, i tahta oynamalar, uyku düzensizlikleri, çalışma ve verimde d p p."

Mevsim depresyonu 17-25 ya  grubunda daha sık görülüyor. Bu dönemde bazı kişiler kendilerini güçlü, güzel, özel yeteneklere hissedebiliyor, bu nedenle de kendisine ve çevresine zarar verebiliyor. Her şeye gülüp, kimseyi umursamadan  ark lar söyleyip oyunlar oynayan kişiler, birdenbire yerinde duramayacak şekilde gergin, hayattan nefret eden ruh durumuna girebiliyor. Sonbaharda intihar olaylarında da art p gözleniyor.

Depresyondan korunmanın yolları:

Uyku düzeninize dikkat edin.

Dengeli ve yeterli beslenin.

Hafif ve sulu gıdalar tüketin.

Kafeinli içecekler yerine bitki çayları için.

Ilık suyla banyo yapın.

Yürüyüp ve egzersiz yapmayı ihmal etmeyin.

Pozitif enerji alabildiğiniz insanlarla birlikte olun.

Kalabalık ve karanlık ortamlardan kaçının.

Fırsat buldukça güneş ışığından yararlanın.

kaynak : haber7.com