عکس: ایرنا

افسردگی فقط در پاییزنیست

اینکه می‌گویند فقط افسردگی در پاییز است و در بهار نیست، کاملاً اشتباه است. تغییرات فصل به دلیل اینکه باعث عوض شدن ساعت خواب می‌شود به طور مستقیم روی عملکرد مغز اثر می‌گذارد و باعث ایجاد یک سری افسردگی‌ها یا استرس‌ها می‌شود

دل‌هایی که با طراوت طبیعت شاد نمی‌شوند

اندوه بهاری

۴ برابر

اختلال افسردگی فصلی در زنان حدود ۴ برابر مردان است و نکته‌ای که وجود دارد این که می‌تواند جنبه وراثتی هم داشته باشد . نکته دیگر این‌که با درمان مناسب این موارد می‌شود از اختلال بعدی جلوگیری کرد

گزارش

یوسف حیدری
خبرنگار

کنار پنجره بی‌تفاوت به عبور و مرور ماشین‌ها نگاه می‌کند. چند روز از آغاز سال جدید و آمدن فصل بهار می‌گذرد اما انگار همچنان در فصل خزان باقی مانده است. شکوفه زدن درختان توت جلوی خانه‌اش هم برای او جذابیتی ندارند. در گوشی موبایل بی‌هدف کانال‌های خبری را بالا و پایین می‌کند. دیدن خبر مرگ کارگردان معروف و خالق خاطرات کودکی‌اش غم و اندوه‌اش را چند برابر می‌کند. نمی‌داند چرا با آمدن بهار این همه غم و غصه سراغش آمده‌اند. تا قبل از این، همه او را سرحال و شاداب می‌دیدند اما این روزها حتی رمقی برای رفتن به خرید را هم ندارد.

شایان پک عمیقی به سیگارش می‌زند و با همه وجود دود آن را از پنجره بیرون می‌فرستد. شب‌ها خواب ندارد و سرخی چشمانش هر روز بیشتر می‌شود. «همه با آمدن بهار و نوروز خوشحال می‌شوند اما چرا برای من فقط خستگی و افسردگی دارد؟» این سؤال را هر روز از خودش می‌پرسد و پاسخی برای آن پیدا نمی‌کند.

تغییرات خلق و خو و تأثیر آن در روح و روان و عملکرد مغزیکی از موضوعاتی است که ارتباط مستقیمی با تغییر فصل دارد و شاید بسیاری از مردم از آن اطلاعی نداشته باشند. اینکه با تغییر فصل بخصوص با شروع بهار یا پاییز برخی دچار علائم افسردگی و تغییر خلق و خو می‌شوند شاید برای خیلی‌ها عجیب باشد اما واقعیت این است که افسردگی فصلی یک اختلال عاطفی است که ریشه آن در تغییر فصل است.

دکتر زهرا نیکزاد روانشناس و روان درمانگر، افسردگی فصلی را زیر شاخه افسردگی اساسی می‌داند و معتقد است تغییرات آب وهوایی می‌تواند تأثیرات مستقیم بر روح و روان وعملکرد مغز داشته باشد. وی با اشاره به اینکه افسردگی‌های فصلی شامل افسردگی‌های بهار، تابستان، پاییز و زمستان است، می‌گوید: «نشانه‌های افسردگی‌های بهار و تابستان با افسردگی‌های نیمه دوم سال می‌تواند متفاوت باشد. افسردگی فصلی اختلال عاطفی است که ریشه آن در تغییر فصل است. از نشانه‌های افسردگی فصلی می‌توان به احساس گناه و ناامیدی، اضطراب و کاهش میل جنسی، جلوگیری از تعامل اجتماعی و افزایش حساسیت، طرد شدن و از دست دادن علاقه به کارهایی که قبلاً داشتیم، اشاره کرد. کاهش تمرکز، بروز مواردی مثل سردرد و دردهای روان تنی، افزایش میل به خوردن شیرینی و اختلال در تصمیم‌گیری و تفکر از دیگر علائم بارز افسردگی فصلی است.»

تحقیقات نشان می‌دهند یکی از مسائلی که در این اختلال مطرح است، تغییرات هورمون‌های ملاتونین و سروتونین است. هورمون ملاتونین به طور مستقیم روی چرخه خواب و سروتونین به طور مستقیم بر خلق و خوی و رشد مو تأثیر دارد. نیکزاد درباره تغییر این هورمون‌ها و تأثیرات آنها می‌گوید: «تغییر و کاهش ملاتونین باعث می‌شود بیشتر احساس خواب‌آلودگی کنیم یا اینکه دچار احساسات ناآشنایی شویم که پیش از این تجربه نکرده‌ایم. همه‌گیری این افسردگی در زنان بیشتر از مردان بوده و در افراد جوان نمود بیشتری پیدا می‌کند. یک سری ریز فاکتور در برخی از افراد بیشتر است بخصوص کسانی که در خانواده سابقه افسردگی دارند. این افراد در ژنتیک‌شان این ابتلا وجود داشته یا اختلال دوقطبی دارند. همچنین افرادی که از خط استوا دورتر زندگی می‌کنند به‌دلیل دریافت نور کمتر بیشتر در معرض افسردگی قرار دارند.»

دکتر احمد احمدی‌پور، روانپزشک و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی آزاد تهران معتقد است، تغییرات فصلی تنها روی خلق‌وخوی افراد اثر نمی‌گذارد و در سایر موارد مرتبط با حوزه سلامت روان از جمله آستانه تحمل درد، خشونت‌ورزی و حتی خودکشی هم تأثیرگذار است. وی می‌گوید: «اصلی‌ترین و بارزترین تأثیر منفی تغییر فصل روی افراد، بیماری‌ای است به نام اختلال خلقی فصلی. معیارهای اختلال خلقی فصلی به این صورت است که ارتباط منظم ولی موقتی بین شروع بیماری به‌طور مثال افسردگی با زمان‌های خاصی از سال وجود دارد. نکته مهم‌تر این‌که بهبودی این افراد هم در زمان‌های خاصی از سال رخ می‌دهد یعنی شروع و بهبودی با زمان‌های خاصی از سال مرتبط هستند. گاهی هم ممکن است که در سال‌هایی این تغییرات خلقی رخ ندهد. شایع‌ترین فرم آن به این صورت است که شروع اختلال از اواخر پاییز و زمستان است و بهبود هم اواخر بهار و اوایل تابستان رخ می‌دهد. اما بازهم باید این نکته را یادآوری کنم که شایع‌ترین فرم به این شکل است و مواردی هم داریم که شیوع اختلال فصلی با شروع بهار و تابستان رخ می‌دهد و ارتباطی با فصل زمستان ندارد و اتفاقاً در زمستان بهبودی حاصل می‌شود. شیوع این اختلال در ۴ الی ۹ درصد افراد جامعه است که به اعتقاد من کم نیست. این اختلال در زنان حدود ۴ برابر مردان است و نکته‌ای که وجود دارد این که می‌تواند جنبه وراثتی هم داشته باشد. نکته دیگر این‌که با درمان مناسب این موارد می‌شود از اختلال بعدی جلوگیری کرد.»

اینکه می‌گویند فقط افسردگی در پاییز است و در بهار نیست، کاملاً اشتباه است. تغییرات فصل به دلیل اینکه باعث عوض شدن ساعت خواب می‌شود به طور مستقیم روی عملکرد مغز اثر می‌گذارد و باعث ایجاد یک سری افسردگی‌ها یا استرس‌ها می‌شود. خیلی‌ها برای درمان این بیماری روحی دست به دامن داروهای گیاهی و دمنوش‌ها یا داروهای شیمیایی ضد افسردگی می‌شوند. اما به اعتقاد بسیاری از روانشناسان با کمی تغییر در سبک زندگی می‌توانیم عوارض این اختلال را کاهش بدهیم و آن را درمان کنیم. زهرا نیکزاد روانشناس و روانکاو به توصیه‌های روانشناختی در این زمینه اشاره می‌کند و می‌گوید: «یکی از چیزهایی که می‌تواند به افراد در ارتباط با افسردگی فصلی کمک کند، دریافت نور بیشتر است. خیلی از افراد با گرم شدن هوا کمتر از خانه خارج می‌شوند و به این ترتیب نور کمتری دریافت می‌کنند و همین امر باعث افسردگی آن‌ها می‌شود. مسأله بعدی اینکه باید رژیم غذایی را متعادل کنند. برخی توجه ندارند که رژیم غذایی چقدرمی‌تواند اثرگذار باشد. اگر مواد مغذی مثل میوه‌جات و غلات دریافت نکنیم، می‌تواند در روند یا ایجاد افسردگی یا تشدید آن اثر داشته باشد. افسردگی‌های فصلی بخصوص بهار می‌تواند باعث شود قند و کربوهیدرات بیشتری مصرف کنیم. باید توجه داشته باشیم مصرف شیرینی و کاکائو می‌تواند خلق و خو را بدتر کرده و چرخه درمان را معیوب کند. باید خواب کافی داشته باشیم و کیفیت خواب را ارتقا بدهیم چون وقتی خواب مختل شود، خلق و خو دچار تغییر می‌شود. موضوع مهم بعدی این است کسانی که زمینه ابتلا به افسردگی فصلی دارند باید به شکل منظم ورزش کنند. یک سری راهکارهایی هم هستند که تحت عنوان درمان خانگی افسردگی از آنها استفاده می‌شود. افرادی هستند که دچار این اختلال می‌شوند و نمی‌خواهند روان درمانی کنند. ما راهکارهایی مثلاً اصلاح نور خانه و استفاده نکردن از پرده‌های ضخیم را به آنها توصیه می‌کنیم و از آنها می‌خواهیم کنار پنجره بنشینند یا پیاده‌روی کنند. ناهار را بیرون از خانه بخورند یا پارک بروند. دوساعت بعد از بیدار شدن از خواب، بیرون از خانه باشند. تأکید می‌کنیم دویدن را حتماً در برنامه‌هایشان داشته باشند چون دویدن استرس را کاهش می‌دهد. حتماً ورزش کنند تا به تناسب اندام برسند چون داشتن اندام مناسب ارتباط مستقیم با افزایش عزت‌نفس و کاهش افسردگی دارد.

> نشانه‌های افسردگی‌ها در بهار و تابستان با افسردگی‌های نیمه دوم سال می‌تواند متفاوت باشد. افسردگی فصلی اختلال عاطفی است که ریشه آن در تغییر فصل است

برش

شایان پک عمیقی به سیگارش می‌زند و با همه وجود دود آن را از پنجره بیرون می‌فرستد. شب‌ها خواب ندارد و سرخی چشمانش هر روز بیشتر می‌شود. همه با آمدن بهار و نوروز خوشحال می‌شوند اما چرا برای او فقط خستگی و افسردگی دارد؟

جدول سودوکو ۴۱۹۳

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

آسان

۶						۹		
۹	۳	۵		۶	۷	۲		۸
			۵				۳	
۲	۱		۶			۸		۵
۵			۸		۹			۷
۴		۹			۱		۲	۳
	۴		۱					
۱		۲	۷	۴		۳	۶	۹
		۸						۱

متوسط

				۴			۲	۷
۲	۸	۱	۵				۶	
	۳		۲					
				۹	۵		۷	۶
		۶		۲		۹		
۸	۵		۷	۳				
							۹	
۷	۴		۱			۳	۴	۲
				۱				

سخت

۹	۶					۷	۲	
		۱	۴	۳				
	۹			۸		۲		۶
				۴		۳		
۸		۱		۶			۵	
					۷	۴		
۷	۲						۶	۱

خیلی سخت

	۷	۱				۲		
					۴			۳
					۸		۹	
	۸				۲			۷
۶	۴			۷			۱	۸
۳			۸				۴	
	۱		۶					
۷			۵					
		۹				۸	۵	

یک جدول با دو شرح ۸۱۶۲

جدول روزنامه ایران دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

جدول عادی

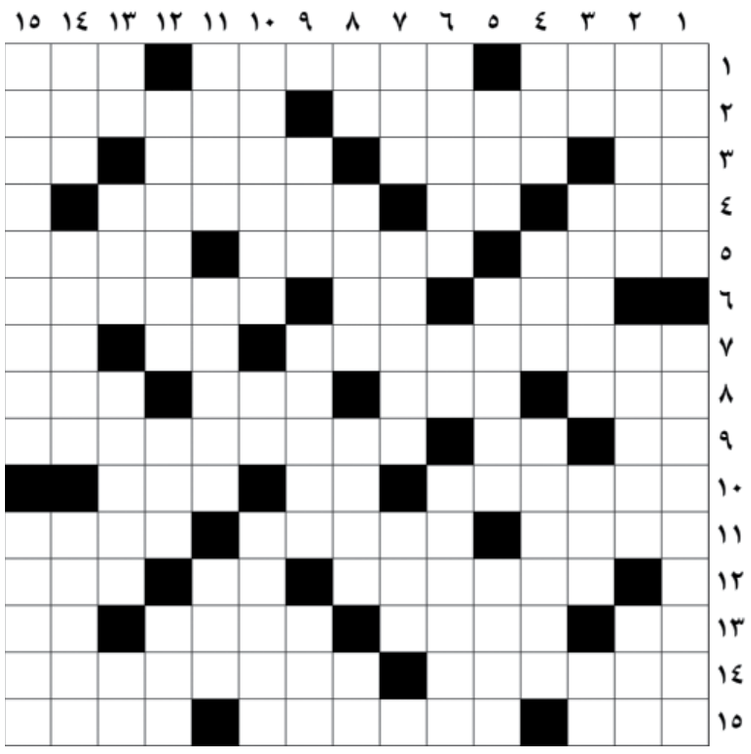
افقی:
۱ - میوه بم - علم سخنوری - قریحه شعری
۲ - استقامت - افسر نیروی دریایی
۳ - چهره - میوه هزاردانه - دلداری، همدردی - درخت انگور
۴ - جایزه مسابقات - روی لولا می چرخد - ممتاز
۵ - یکی از بخش‌های اوستا - مثل و مانند - سلاح ورزشی
۶ - نماد مردادماه - حرف پیروزی - هماهنگ و جور
۷ - ارتوپدی - عنوان امیر قبیله - درجه صدا
۸ - تنگه - دست‌نویس - پیش‌درآمد «اطوار» - مضارع التزامی «شدن»
۹ - تیرپیکاندار - شمارش - جانوری بزرگ با ظاهری مهیب
۱۰ - طرفدار - مایه - معشوق
۱۱ - تنگ‌چشم - عکس‌العمل - چادر بزرگ
۱۲ - بیماری همه‌گیر - واحد سطح - اضافی، زیادی
۱۳ - ضمیر متصل دوم شخص مفرد - خروس جنگی - نوعی تومور - تصدیق ایتالیایی
۱۴ - گل آبی - نمونه مجانی کالا
۱۵ - کشور آسیایی - ورم بناگوش - بقچه لباس

عمودی:
۱ - غیر ایرانی - تعزیه
۲ - گیاه خورشتی کاهنده قند خون - خواب وحشتناک - یارگان ورزشی
۳ - فلز تمدن - شایسته - از ادات استفهام - حرف نفی
۴ - پدر ترکی - فعل ربطی - غذای ایرانی
۵ - عدد مجهول - مؤلف «امثال و حکم» - نوعی نارنگی
۶ - خانه دوم کارمند - اردک - مقابل هم
۷ - مخفف دیگر - فیلم «استیون اسپیلبرگ» - درس نخوانده
۸ - حرف نداری - مورد نیاز یا حتمی - کوهی در امریکای شمالی - حرف خطاب
۹ - قطار - گلی خوشبو - جعبه میز
۱۰ - یکپارچگی و هماهنگی - از غصه مردن - سزاوار
۱۱ - فیلسوف یونان قدیم - فساد و نابودی - بند و طناب
۱۲ - سازمانی در «ویتنام» - از اصوات تعجب - نوعی از ارزهای دیجیتالی
۱۳ - پزشکی - هواپیمایی ملی ایران - پول ثبت‌نام - خار سر دیوار
۱۴ - آن‌سوی سقف - کمربند زمین - متداول
۱۵ - تیتراژ - خرج زندگی

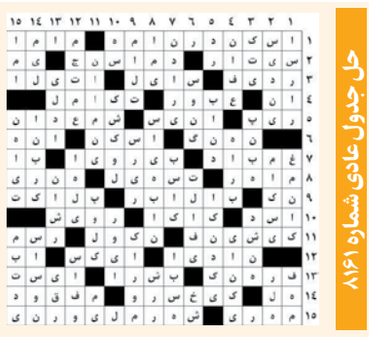
جدول ویژه

افقی:
۱ - ضمیمه - غار دیدنی شهرستان «گالیکش» استان گلستان - نقطه و خال
۲ - «نقش رستم» در روستای... واقع شده - تفحص کننده
۳ - کتف - پارسنگ ترازو - گل خیری - شکل لباس
۴ - آزمایش - فیلم بهرام بهرامیان - مروارید آبدار
۵ - یار دجله! - وسیله زمان‌سنج الکتریکی - احتیاج
۶ - متعفن - فیلمی در سبک کمدی سیاه از «ست مک‌فارلن» - پدر بهرام گور
۷ - مقابل «ایده‌آلیسم» - آخرین یک رقمی - مرداب
۸ - دهی واقع در «بستک» هرمزگان - مارکی بر خودرو - یک روش پخت برنج - رشوه
۹ - نفس‌آدم چاق - باشرم - بازیگر فیلم «افسون‌نشده» (۲۰۲۲)
۱۰ - زبان رسمی «قبرس» - عدد ماه - غلام
۱۱ - مدافع سابق تیم ملی انگلیس - گنجینه - پرنده‌ای درازپا
۱۲ - مددکار - تلخ - نغمه
۱۳ - عدم قبول - منطقه تفریحی تهران - کشیده شده - واحد سطح
۱۴ - رانده شده از مقامی - کتاب «جرج برنارد شاو»
۱۵ - مخفف هم او - سعادتمند - شهر شاهان

عمودی:
۱ - سخن بیهوده - فیلم شهرام مکری
۲ - تنومند - تلویزیون ایرانی - پول باستانی
۳ - صدای اردک - نوعی شترمرغ - کمی دهش و عطا - مخفف که او
۴ - صدای گربه - گردنه کردستان - شهری در چهارمحال و بختیاری
۵ - دیدگاه‌ها - دلواپس - مبحثی در ریاضی
۶ - عنصر فلزی براق و شکننده - شهری در غرب فرانسه - دوره یخچالی
۷ - اسب چاپار - شهر «کانادا» - پالان اسب
۸ - نام آذری - کمدین آلمانی - سمت چپ - دهان
۹ - خجالت، حیا - در مرتبه یکم - واحد سرعت هواپیما
۱۰ - زشت‌رو - خط کش رسم - شریک جرم
۱۱ - کنده‌کاری روی چوب - امان - اندام تنفسی
۱۲ - جست‌وجوکننده - نوعی ساز - تیرعمود برعرشه کشتی
۱۳ - تنها - هواپیمای روس - پسر مازنی - جانشین «او»
۱۴ - فصل بهار در زبان ترکی - اثر باستانی کرمان - چیزهای لازم
۱۵ - وینگر «لیورپول» - امور



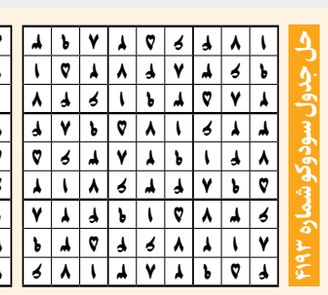
حل جدول عادی شماره ۸۱۶۱



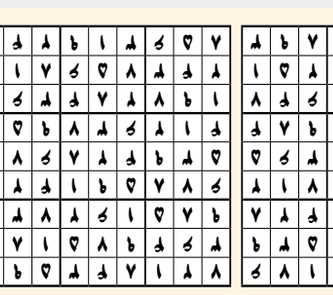
حل جدول ویژه شماره ۸۱۶۱

حل جدول سودوکو شماره ۴۱۹۳

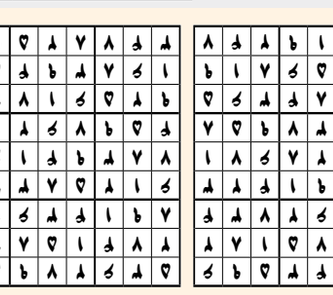
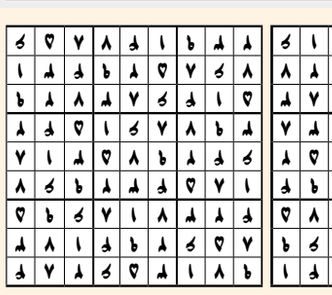
آسان



متوسط



سخت



خیلی سخت