

افسردگی و خستگیهای "تاریکی" *

(* در این مقاله منظور از "تاریکی" واژه فنلاندی kaamos می باشد، که به معنی شبهای طولانی و روزهای کوتاه و تاریک زمستان منطقه شمالی است، و مترادفی در زبان فارسی ندارد.)

در این شماره نشریه، به جای پاسخ به سؤالات خوانندگان، در ستون روانشناسی اطلاعاتی راجع به افسردگی و خستگیهای ناشی از مدت زمان "تاریکی" به علاقمندان این ستون ارائه می شود. از دهه 1960 میلادی به این طرف، تحقیقات آماری و مطالعات روی مغز انسانها، نشان داده اند که عده ای از ساکنین مناطق عرض شمالی، هر ساله مرتباً به نوعی افسردگی مبتلا می گردند که علت آن کمبود نور و تابش خورشید می باشد. به عنوان مثال، اگر ساکنین قاره اروپا را در فصل زمستان در نظر بگیریم؛ هر چه بیشتر از جنوب به سمت شمال می آئیم، میزان افسردگی، خستگی، بی خوابی و میل خوردن مواد غذایی حاوی هیدروکربن هم بیشتر می شوند. در جوامع کشاورزی گذشته، چون بیشتر کار و فعالیت مردم در روزهای روشن تابستان انجام می گرفت، انسان بهتر می توانست تاریکی زمستان را تحمل کند. اما برعکس، زندگانی امروزی و مشغولیات کاری آن، انسان را وادار می کند که زمستانها هم مانند بقیه فصول سال، به کار و یا به تحصیل پردازد.

افسردگی "تاریکی"، یا به عبارت دیگر؛ "اندوه زمستانی" به صورت کمبود احساس خوشحالی، و دلسردی از امور زندگانی در انسان ظاهر می شود. حالت عصبی و نا آرامی پیدا می کند، دچار بی خوابی شده و حتی دردهای ناشناخته و نامعلومی نیز به او دست می دهند. اکثراً اشتهای بیشتری به غذا پیدا می کنند و ممکن است وزن شخص بیش از 5 کیلو گرم اضافه شود. مخصوصاً میل خوردن مواد غذایی حاوی هیدروکربن، از قبیل "پاستا"، نان و شکلات شدید تر می شود. با این وجود، به نظر می رسد که شخص انرژی و نیروی کافی را برای انجام هیچ کاری ندارد و دائم احساس خستگی کرده و خواب آلود است. انجام وظایف اجتماعی سخت تر از پیش و میل به معاشرت نیز در او کم شده و بیشتر به انزوا کشیده می شود.

بر آورد می کنند که در حدود 5% تا 10% از ساکنین فنلاند به افسردگی "تاریکی" شدیدی دچار می شوند. اما تعداد خیلی بیشتری از عوارض خفیف این ناراحتی رنج می برند. این مشکل در زنها بیشتر از مردان بروز می کند. با اضافه اینکه، هر چه سن شخص بیشتر می شود، آسیب پذیری او در مقابل این ناراحتی افزایش می یابد. گمان می رود که استعداد و گرایش ابتلا به افسردگی تاریکی تا اندازه ای ارثی هم باشد؛ پس در این مورد، ارتباطی با فشارهای حاصل از زندگانی روزمره شخص ندارد.

معلوم شده که استفاده از "چراغهای نورانی" (kirkasvalo) و فعالیت ورزشی درمان خوبی برای افسردگی "تاریکی" هستند. با اضافه، گویا داروهای نوع "مهاری کننده های بازجذب سرتونین" که برای درمان افسردگیها به کار می روند نیز برای این مشکل موثر می باشند. درمان "چراغهای نورانی" را خود می توان با تهیه این دستگاه در خانه امتحان نمود. این دستگاه را می توان از فروشگاههای لوازم خانه خریداری کرده و مثلاً روی میز کنار خود گذاشت. بهتر است که روزی حدود 30 الی 60 دقیقه، و ترجیحاً صبحها، و هفته ای 3 تا 5 روز در کنار این چراغ بسر برد. اما این کار نباید در شب انجام شود، چون استفاده از نور این چراغ در شب، موجب اختلال بیشتری در خواب شب می شود. در شروع استفاده از این چراغ ممکن است عوارضی از قبیل سر درد و غیره ظهور کند؛ که در این صورت بهتر است که نور چراغ را کم کرده و مدت روشن بودن آنرا نیز کاهش داد.

اما باید به خاطر داشت که تمام افسردگیها و خستگیهای فصل زمستان ممکن است در نتیجه "تاریکی" نباشند. اگر دچار افسردگی طولانی مدت هستید، بهتر است که آنرا با پزشک معالج خود در میان بگذارید، تا او نسبت به تشخیص خود راهنمایی و درمان لازم را به شما پیشنهاد و یا تجویز کند.

"سیرکو سویکانن" Sirkku Suikkanen

روانشناس

اداره خدمات مهاجرین

برای اطلاعات بیشتر رجوع شود به:

<http://www.valohoito.fi/>