

MEVSİMSEL DEPRESYONLAR VE BAŞETME YOLLARI

Mine EKİNCİ *

Ayşe OKANLI **

Derya GÖZÜAĞCA ***

Kabul Tarihi: 02.07.2004

ÖZET

Mevsimlerin insan üzerinde pek çok fizyolojik ve psikolojik etkisi vardır. Mevsim değişikliklerinin getirdiği olumsuzluklardan etkilenmemek için öncelikle insan bedeninde yaşanan değişimlerin belirlenmesi gerekmektedir. Bu değişimlerin başında sonbahar ve kış aylarında yaşanan mevsimsel duygu durum bozukluğu gelmektedir. Bu bozukluk sonbahar ve kış aylarında güneş ışığındaki azalmaya bağlı olarak yaşanan bir depresyon çeşididir. Normal depresyon belirtileri bunda da geçerlidir. Ancak bu bozukluğun temel niteliği, depressif atağın başlaması ve düzelmesinin mevsimle bağlantı göstermesidir (hep aynı mevsimde görülmesi).

Bu derlemede, mevsimsel depresyonun oluşumunda rol oynayan faktörler, tedavi yöntemleri ve baş etme yollarından bahsedilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Mevsimsel duygu durum bozukluğu, baş etme yolları.

ABSTRACT

SEASONAL DEPRESSIONS AND COPING WAYS

The seasons have a number of physiologic effects on human .In order not to be affected from the negativeness seasonal changes brought about, firstly it is necessary to determine the changes occurred on human body. The spearhead of these changes is seasonal feeling state disorders occurring in autumn or winter months. These disorders are the kind of depressions depending on the reduction of sunlight in autumn and winter months . The demonstrations of normal depression are available in it . Bu, the main feature of this disorders is the onset of depressive attack and that the healing became related to the season (only seen in the same seasons).

In this study, the factors playing role in the occurrence of seasonal depression ,and treatment types and coping with methods have been mentioned.

Keywords: Seasonal mood disorder, coping ways

GİRİŞ

Sonbahar ve kış mevsiminin sadece doğa üzerine değil insan üzerine de pek çok etkisi vardır. Özellikle insanın doğasını olumsuz yönde etkileyerek çeşitli fiziksel ve psikolojik değişikliklerle neden olmaktadır. Bu olumsuz etkiler kış mevsiminin yoğun ve uzun olduğu bölgelerde daha belirgin olarak yaşanmaktadır.

Kış mevsiminin getirdiği olumsuzluklardan etkilenmemek için yaşanan

değişimlerin belirlenmesi ve buna yönelik önlemlerin alınması gerekmektedir. Kış mevsiminde yaşanan en önemli değişimlerden bir tanesi kış depresyonudur(mevsimsel depresyon).

Mevsimsel duygu durum bozukluğu sonbahar ve kış aylarında yaklaşık olarak Kasım'dan Mart'a kadar güneş ışığındaki azalmaya bağlı olarak yaşanan depresyon bir çeşididir (Finlayson 2003). Bu depresyon tipik (enerji kaybı, baygınlık ve kötü duyulanım gibi) ve

*Atatürk Üniv. H.Y.O Psikiyatri Hemş. AD (Yrd.Doç.Dr.)

**Atatürk Üniv. H.Y.O.Psikiyatri Hemş.AD (Araş.Gör.Dr.)

***Atatürk Üniv. H.Y.O.Psikiyatri Hemş.AD (Araş.Gör.)

atipik (kilo alma, karbonhidratlı yiyecekleri tüketme isteği ve hipersomnia gibi) depresyon semptomlarıyla karakterize major depresyon bozukluğunun bir alt tipidir. Bu bozukluğun temel niteliği depresif atağın başlama ve düzelmesinin mevsimle bağlantı göstermesidir (Michalac et.al 2001, Yüksel 2001, Şükür ve ark.2002).

Mevsimsel duygu durum bozukluğu ilk kez Rosenthal ve arkadaşları tarafından (1984) tanımlanmıştır. Kadınlarda bu hastalığa yakalanma oranı erkekler göre 4 kat daha fazladır. www.isnet.net.tr/sağlık (ruhsal/ mevsimsel depresyon). İskandinav ülkeleri gibi kuzey ülkelerine doğru gidildikçe bu bozukluğun görülme olasılığı da artmaktadır (Güleç, Köroğlu 1997).

Kış Depresyonu Oluşumunda Rol Oynayan Faktörler

Bilimsel çalışmalar hastalığın sebepleri hakkında tam görüş birliğine varamamasına rağmen, kalıtım, stres ve biyokimyasal maddelerin rol oynadığı bilinmektedir. Bazı insanlarda kimyasal sapmalar/gelgitler kışın ortaya çıkmaktadır (Finlayson 2003). Beyinde bulunan epifiz bezi melatonin hormonunu üretmekle görevlidir. Bu bez karanlık ortamlarda hormon üretimini artırır. Melatonin hormonu insanın fiziki hareketlerini yavaşlatan, uykulu ve bitkin yapan, doğal bir sakinleştiricidir. Ruh halini olumsuz yönde etkiler, uykulu ve yorgun yapar. Çoğu zaman on, oniki saat uyku yetersiz kalır. Zihinsel ve bedensel verimlilik bitme noktasına gelir. Gece-lerin uzun, gündüzlerin kısa ve sisli olduğu kış aylarında insan organizması normal olarak uyanık uyku ritmine ihtiyaç duyduğundan daha fazla melatonin üretir. (www.celik.net.com/sağlık/haber). Gebelikte melatonin hormonunun etkisinde daha uzun süre kalmış olan bebeklerin ileride intihar etme risklerinin diğerlerine göre daha fazla olduğu bilimsel olarak kanıtlanmıştır (www.Sağlıkplatformu.com/haberler).

Sonbahar ve kış mevsiminde ağaçların yapraklarının sararması ve dökülmesi, yağmurun ve karın yağması, bazı insanlara doğanın ölümünü çağrıştırmaktadır. Doğanın bu değişimi insanın ruhsal yapısında da aynı etkiyi gösterir ve insana ölümü hatırlatır. Kendisini ölüme yakın hisseden insan, depresyona girmeye daha yatkındır (www.populermedical.com/depresifasp/depresyonnasilsınıflandırılır).

Güneşin olumlu etkisi ise şöyle açıklanmaktadır: Gözün ağ tabakasından alınan ve sinirsel yolla epifiz bezine iletilen ışık, melatonin üretimini azaltır, serotonin üretimini artırır. İnsan psikolojik olarak neşelenir. Yaz ayları güneşli olduğundan insanların yaz aylarında olaylara yaklaşımı olumludur. Ayrıca özgüvenleri ve sorun çözme becerileri artmaktadır (www.istnet.net.tr/Sağlık mevsim depresyon).

Mevsimsel depresyon kış tipi ve yaz tipi olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Kış tipi depresyon yaygın olarak görülürken yaz tipi depresyon nadiren görülmektedir. Kış tipi depresyon sonbahar yada kış aylarında başlayıp yaza kadar devam etmektedir. Aralık, Ocak ve Şubat aylarında şiddetini arttırmaktadır (www.yenibir.com/articledisplay.ışık1997).

Tekrarlayan depresyon atakları hep aynı mevsime denk gelir. Ataklar arasındaki dönemde (yılın diğer mevsimlerinde) hastalar tamamen düzelir (Çakmak ve Saatçioğlu 2003).

Semptomlar

- *Ümitsizlik, isteksizlik
- *Kendini değersiz hissetme
- *Suçluluk duygusu
- *Uyku bozukluğu
- *Enerji kaybı, çabuk yorulma
- *İştah eksikliği, iştahın azalması veya artması (daha çok karbonhidratı yiyeceklere yönelme)
- *Sinirlilik, karamsarlık
- *Aksiyete
- *Konsantrasyon bozukluğu

*Ölüm düşünceleri ve intihar arzusu (Finlayson 2003), www.istnet.net.tr.Sağlık/Ruhsal mevsim-depresyon).

Kış Depresyonunda Tedaviler **Parlak Işık tedavisi**

1986 yılında Uluslararası Ruh sağlığı Enstitüsü (National Institute of Mental Health)tarafından yapılan çalışmada kış depresyonu geçiren 112 hastaya parlak ışık tedavisi (fototerapi) uygulanmış ve %80 'inde etkili olduğu görülmüştür.

Amerikan Tıp Birliği (American Medical Association) ve Amerikan Psikiyatri Birliğinde (American Psychiatric Association) fototerapiyi, ağır mevsimsel affektif bozukluğu semptomları olan hastaların tedavisi olarak onaylamıştır (Finlayson 2003). Işıkla tedavide parlak güneş ışığı verecek derecede geniş spektrumlu floresan ışığı kullanılır. Tipik ışık "dozu" 5000-10000 lüxdür (Yani parlak bir bahar günündeki yoğun ışık gibi). Floresan ışığın, hastanın bir metre uzağında günde iki -dört saat tutulması ve dakikada bir kez hastanın ışığa göz atması sağlanır. Üç veya dört gün içinde belirgin iyileşme olur (Öztürk 1997, Finlayson 2003). Mevsimsel affektif bozukluğu olan hastalar ışık tedavisine hızlı bir şekilde cevap verirler. Ancak eğer tedavi kesilirse yararları genellikle hemen kaybolur (Morano 2003).

Mevsimsel depresyonun do-ğal güneş ışığı ile tedavisinde dikkat edilmesi gereken iki husus vardır: Bunlardan birisi, hasta direk olarak güneş ışığı almamalıdır, gözlere zarar verebilir. Diğeri ise güneş gözlük-leri kullanmaktan kaçınılmalıdır. Çünkü tedavinin odak noktası ışığın retinaya nüfuz etmesidir.

Tıbbi ve Alternatif Tedaviler

Mevsimsel depresyon, ev ve iş yaşamındaki ilişkileri bozabildiği ve ölüme kadar götürebildiği için bir profesyonel yardım gerekebilir. Psikoterapi ve ilaç tedavisinin kombinasyonu bu insanların negatif düşünce ve

davranışlarını elimine etmesinin yanı sıra stresi de azaltmaya yardım eder. Kullanılan antidepresan ilaçlar paroxetine (paxil), sertralin (zoloft), fluoxetine (prozac) veya sarafem ve venlafaxine dir (effexor).

Hafif vakalar için, yürüyüş ya da hafif koşu gibi egzersizlerle günde bir saat güneş ışığında kalma, olumsuz duyguları yatıştırabilir. Hafif koşu yapma, aynı zamanda kan damarlarından duygu durumu yükselten endorfinlerin salınımını sağlanmasında diğ er bir avantajdır. Buna ilaveten dışarıda çalışmakta stres ve anksiyeteyi azaltarak bireyin kendini iyi hissetmesini sağlayacaktır. Evde ve iş çevresinde mevcut olan ışığı iyi değerlendirmek de önemlidir. Mümkün olduğunca perdeler, tepe camları açılmalı ve güneş ışığının gelmesini engelleyen ağaç dalları kesilmelidir. Aynı zamanda birey kendi çevresini ışıklı ampullerle aydınlatılabilir.

Ciddi bir durum olmasına rağmen kış depresyonu tedavi edilebilir. Progresif (ilerleyici) bir hastalık olduğu halde erken müdahaleye iyi cevap verir (Finlayson 2003).

Kış Depresyonlarını Önleme ve Bununla Başetmek İçin Öneriler (Seames 2003, [www.yenibir.com/ article,www.istnet.net.tr/](http://www.yenibir.com/article,www.istnet.net.tr/) Sağlık /Ruhsal /mevsimsel):

-Hafif ve rahat kıyafetler giyin, kıyafetlerde canlı renkleri tercih edin.

-Yaşadığınız ortamı parlak renklerle boyayın, mümkünse canlı çiçek, değilse yapay olanları bulundurun.

-Eğer bulunduğunuz yerde güneş parlamıyorsa hayalinizde güzel güneşli bir ekran canlandırın, güneşli bir günün sıcaklığını hissedin ve derin bir şekilde nefes alın.

-Olumsuz içerikli cinayet, suç, felaket gibi olayları ve haberleri okumaktan, izlemekten kaçının. Pozitif haberlerden oluşan bir diyetle kendinizi besleyin.

-Yaşamınıza sevgiyi davet edin ve girmesine izin verin. Eğer yalnızsanız sevgiyi korumaya çalışın çünkü bunu huzur takip edecektir.

-Duygularınızı hafifletmek için pozitif düşünün, dengenizi koruyun ve odaklanın. Şunları günde iki kez tekrar edin, ” *Bedenim iyi, temiz ve kendi kendini dengeliyor, özgürüm ve güçlüyüm, hiçbir şarta bağlı olmaksızın kendimi çok seviyorum*”.

-Nezle ve diğer kış hastalıklarından mümkün olduğunca korunmaya çalışın.

-Kış şartlarına adapte olmak için rutin egzersizler yapın, hareketli olun, çok soğuk olduğunda başınızı örtmeyi unutmayın. Aksi halde vücut ısınızın % 30-50 ‘sini kaybedebilirsiniz.

-Mümkünse tatilinizi kışın bol güneşli bir yer için planlayın.

-Beynimize daha az oksijen girmesine neden olan yağlı yiyecekler yerine protein, vitamin ve mineral içeren yiyecekleri tüketmeye dikkat edin.

-Gerekirse kış ayları boyunca profesyonel yardıma baş vurun.

-Sosyal çevrenizden ve günlük aktivitelerden uzak kalmayın.

-Uzun zamandır uğramadığınız bir arkadaşınızı arayın. Soğuklar iyice bastırmadan onu ziyarete gidin. Bu ikinize de yeni enerji kazandıracaktır.

-Kış yeni bir hobi edinmek için en uygun zamandır. İşten gelip çok sevdiğiniz bir şeyi yapmanın heyecanını yaşayacaksınız.

-Hafta sonları evde kalmayın. Yaşadığımız şehirde turist olun.

-Müzeleri, galerileri gezin.

-Mümkünse yalnız kalmayın. Ailenizden birini yada arkadaşınızı yanınıza alın

-Bir sivil toplum kuruluşunda gönüllü olarak çalışın.

-Bunun geçici bir durum olduğunu asla unutmayın.

-Unutmayın! her kıştan sonra ilkbahar ve yaz gelir .

Sonuç olarak diyebiliriz ki , mevsimsel değişikliğe bağlı depresyon geçici bir durum olmasına rağmen, tedavi edilmediği zaman yaşam kalitesini bozabilir. Bu nedenle mevsimsel depresyonlar önemsenmeli ve gerekirse profesyonel yardım alınmalıdır.

KAYNAKLAR

Çakmak D, Saatçioğlu Ö (2003).Ruh Sağlığı ve Hastalıkları 1.Baskı, Dizayn Matbaacılık, İstanbul.

Finlayson C.J (2003) .Wrestling Winter Blues.American Fitness 21 (6).

Koroğlu E, Güleç C (1997). Psikiyatri Temel Kitabı,Hekimler Yayan Birliği,Cilt 1.Ankara.

Michalak EE, Wilkinson C, Hood K, et al (2002). Seasonal and nonseasonal depression: How do they differ? Syptom profile,clinical and family history in a general population sample.Journal of Affective Disorders 69(1):185-192.

Michalak EE, Wilkinson C, Dowrick C et. al. (2001). Seosonal affective disörder: prevalence,detection and current treatment in North Wales.British Journal of Psychiatry.179,31-34.

Morono R (2003).The sun also rises. Beter Nutrition 65(1).

Öztürk O (1997).Ruh Sağlığı ve Bozuklukları 7.Basım,Medikommat Basım, Ankara.

Rosenthal N.E, Gillin JC, Sack DA, et al (1984) Seasonal affective disorder.Adescription of the syndrom and preliminary findings with light therapy .Arch. Gen. Psychiatry. 41,72-80.

Seamens P (2003). To,open ways to Beat the winter Blues.Lesbion News 28 (1).

Şükür O, Turhan N, Aydın H ve ark. (2002). Farklı bir bakışla depresyon. Galenos Ocak, 43-52.

www.Celiknet.com/Sağlık/Haber13.11.2003,www.isnet.net.tr/Sağlık/ruhsal/Mevsimdepresyon

www.popülermedical.com/ depresyon nasıl sınıflandırılır?

www.Sağlık platformu.com/haberler.

www.yenibir.com/article 13.11.2003.

Yüksel N (2001). Ruhsal Hastalıklar. 2.Baskı,Çizgi Tıp Yayınevi, Ankara .