

# مجلة صحتي

ديسمبر 2023

الاضطراب النفسي الموسمي (SAD)

ما هو الاضطراب النفسي الموسمي أو SAD؟

هل فكرت يوماً أن الطقس يمكن أن يؤثر على حالتك النفسية؟ كما تعلم، عندما يقترب الصيف وتعكس الشمس كل شيء في وهج دافئ، من المناظر الطبيعية الخضراء الجميلة إلى الشوارع والبحيرات اللامعة. وهذا غالباً ما يرفع الروح المعنوية ويجلب الشعور بالسعادة. ومع ذلك، بعد بضعة أشهر، مع تلاشي السماء الزرقاء الجميلة وأشعة الشمس تدريجياً، قد تجد نفسك فجأة تنظر من النافذة إلى السماء الرمادية والطقس القاتم. تصبح الأيام أقصر، ويتضاءل ضوء النهار. يمكن للناس أيضاً، تماماً مثل الطقس المتغير، أن يتغير مزاجهم و حالتهم النفسية.

الاضطراب النفسي الموسمي (SAD) هو نوع من الاكتئاب الذي يحدث عادةً خلال أوقات محددة من السنة. كما ذكرنا سابقاً، يؤدي لقصر الأيام وانخفاض ضوء النهار إلى حدوث تغير كيميائي في الدماغ، مما يؤدي إلى ظهور أعراض الاكتئاب. عادة، يبدأ الاكتئاب الموسمي في بداية الخريف ويستد من ديسمبر حتى فبراير.



علامات وأعراض SAD

هناك العديد من العلامات والأعراض التي يمكن أن تنجم عن الاضطراب النفسي الموسمي. عادة ما يشعر الأفراد الذين يعانون من هذه العلامات بالتعب أكثر من المعتاد، ويشعرون بتقلب المزاج أو الانفعال ويميلون إلى فقدان المتعة في الأنشطة اليومية العادية. كما أنهم يقللون بشكل كبير من التفاعلات مع الناس ويشعرون بالذنب وانعدام القيمة.

تشمل العواقب الأخرى للاضطراب النفسي الموسمي تغير عادات النوم - غالباً ما يجد الأفراد صعوبة في الاستيقاظ في الصباح لأنهم ينامون لساعات أطول. ومع حدوث تغيير في عادات النوم، يميل الأفراد إلى الشعور بالجوع أكثر و تناول الأطعمة غير الصحية. يمكن أن يحدث نقص الطاقة والإفراط في تناول الطعام إلى زيادة الوزن أيضاً.



Contact NEAAO For Assistance

Info@neao.org

## أهمية علاج الاضطراب النفسي الموسمي

غالبًا ما يجد الأفراد أنفسهم يتساءلون عن سبب سيطرة هذه العلامات والأعراض على حياتهم. ليس من السهل دائمًا على الأفراد التحكم في حياتهم. ومع ذلك، من المهم المعالجة عندما تبدأ في الشعور بأن الاكتئاب يحد من قدرتك على إيجاد المتعة في الأشياء التي كانت تجعلك سعيدًا، ويقيد إحساسك بالاستمتاع مع العائلة والأصدقاء، ويسبب فقدان التركيز في العمل.

### ستجد أدناه أشياء يمكنك القيام بها في المنزل والخارج لمساعدتك في محاربة الحزن:

- ابحث عن ضوء الشمس الطبيعي عن طريق فتح الستائر لإلقاء نظرة في الخارج إن أمكن؛ الجلوس بالقرب من النافذة يمكن أن يكون مفيدًا.
- قم بإعطاء الأولوية للتجمعات أو الأنشطة الاجتماعية من خلال التخطيط للخروج مع الأشخاص المقربين منك.
- حاول الالتزام بجدول زمني - من خلال النوم في نفس الوقت كل يوم وتناول الطعام في نفس الوقت تقريبًا، فقد يساعد ذلك في تحسين عادات نومك وتجنب الإفراط في تناول الطعام أثناء النهار.
- فكر في الاستثمار في مصابيح SAD - في الموارد المستخدمة، ستجد صفحة منتج مصابيح SAD ووصفًا حول كيف يمكن أن يكون هذا المنتج مفيدًا للأشخاص الذين يعانون من SAD.
- وفقًا للمركز الوطني للصحة العامة، يمكن أن تساعد مكملات فيتامين د في تقليل أعراض الاضطراب الموسمي. تواصل مع طبيبك للتأكد من أن تناول هذه المكملات آمنه بالنسبة لك.
- تحدث عن شعورك - ابحث عن العلاج أو تحدث إلى الأشخاص الذين تثق بهم والذين يستمعون إليك.



Click on link below :

↓  
SAD Lamps



### المصادر المستخدمة

<https://www.maine.gov/dhhs/mecdc/population-health/wic/families/familieseligible.shtml>

<https://www.fns.usda.gov/wic/about-wic-glance>

<https://www.maine.gov/dhhs/mecdc/population-health/wic/applicants/benefits-of-wic.shtml>