**الاضطراب العاطفي الموسمي**

ا.م.د. تقى محمد جواد طاهر

اختصاص طب المجتمع

هل شعرت في فترة من الفترات بتغيير في المزاج والحالة النفسية بدون سبب واضح؟ هل شعرت بانك خائر القوى ولاتقدر على اداء اعمالك اليومية بنفس المستوى والحماس ؟ هل وجدت ان من حولك قد يبادلونك نفس الشعور والشكوى وفي نفس الوقت ؟

لاتستهن بالموضوع لانك تعاني من الاضطراب العاطفي الموسمي وبالانكليزية :

Seasonal Affective Disorder or SAD

يحدث هذا النوع من الاضطرابات او الاكتئاب خصوصا في نهاية الخريف او فصل الشتاء ونادرا مايحدث خلال فصلي الربيع والصيف, وقد توجد بعض الاختلافات في الاعراض بين انواع الاكتئاب الحاصل حسب الموسم.

**ماهي الاسباب؟**

لايوجد سبب محدد يمكن القول بانه مسؤول عن حدوث الاضطراب الموسمي ولكن رجح بعض العلماء ان انخفاض معدل التعرض لاشعة الشمس في فصلي الخريف والشتاء ممكن ان يؤدي الى خلل في الساعة البيولوجية للجسم مما يسبب نوعا من الاكتئاب وتغير المزاج والشعور بالكسل. بالاضافة الى ذلك وجدت الدراسات ان انخفاضا واضحا في مستوى السيروتونين قد يحدث ايضا نتيجة نقص التعرض لاشعة الشمس وكما هو معروف بان السيروتونين هو ناقل عصبي مسؤول عن تنظيم الشعور بالقلق والسعادة والحالة المزاجية العامة للانسان ونقصه يسبب الاكتئاب وقلة النوم وتغير المزاج. كما يؤدي التغير في فصول السنة الى تغير في مستوى الميلاتونين في الجسم ايضا وبالتالي يؤدي الى نفس الاعراض.

تعتبر النساء وخاصة في سن الشباب الفئة الاكثرعرضة لهذا النوع من الاضطرابات كما ان وجود تاريخ عائلي لنفس المشكلة قد يؤدي ايضا الى التعرض للاصابة وكذلك التاريخ الشخصي للاصابة بنوع الاكتئاب السريري او ثنائي القطب.

يعتقد ايضا ان اماكن العيش بعيدا عن المناطق الاستوائية وخاصة تلك التي تكون فيها اوقات النهار قصيرة قد يكون عاملا مهما لاحتمال الاصابة بالاضطراب العاطفي الموسمي.

**كيف تتعرف على الاعراض المصاحبة ؟**

بصورة عامة يتعرض الشخص الى نوبة من الاكتئاب, الشعور بالياس والحزن, اختلال بالشهية او النوم, انخفاض النشاط والشعور بالخمول وفقدان الاهتمام بالنشاطات التي التي كان يتمتع بها مسبقا. يشعر الشخص بصعوبة التركيز وبفقدان قيمته بالحياة بالاضافة الى افكار تتعلق بالموت وحتى الانتحار. اما بخصوص الاعراض المصاحبة لفصلي الخريف والشتاء فتحدث بعض الاحيان نوبات من الهياج او بالعكس الشعور بالتعب والارهاق المستمر وثقل في الذراعين والساقين, يعاني الشخص من كثرة النوم وزيادة الشهية للاطعمة الغنية بالكاربوهيدرات مما يؤدي الى زيادة الوزن.

ان حالات الاضطراب التي تحدث في فصلي الربيع والصيف قد تكون مشابهه لاعراض الشتاء والخريف من ناحية حدوث الهياج والاكتئاب والقلق ولكنها قد تؤدي الى صعوبة النوم وفقدان الشهية.

**هل ممكن ان تحدث مضاعفات لحالات الاضطراب الموسمي؟**

نعم, حيث ان هذا النوع من الاضطرابات قد يمر مرور الكرام ويختفي بنفس الوقت والموسم الذي بدا به او قد يسبب مضاعفات لا يستهان بها كالانسحاب الاجتماعي والابتعاد عن الاخرين والاصدقاء مما يؤثر سلبا على العمل او الاداء المدرسي , مشاكل الادمان واستخدام العقاقير, واخيرا الافكار السوداوية والرغبة في الانتحار.

**هل يمكن علاج الاضطراب العاطفي الموسمي؟**

نعم, هناك الكثير من الخطوات الواجب اتباعها مبكرا كي تبعد نفسك عن كل مايسبب حالة الاكتئاب او الاضطراب او المحاولة على الاقل من تخفيف شدتها وخاصة اذا كان الشخص قد عانى منها مسبقا. تعتبر ممارسة الرياضة والتعرض للهواء النقي من اهم العوامل التي تساعد في تخفيف شدة الاعراض, تناول الطعام الصحي واتباع نظام حياتي بعيد عن العقاقير والكحول وغيرها. تهوية المنزل وفتح الشبابيك لدخول اشعة الشمس مع ممارسة بعض الاسترخاء والتامل , اخذ قسط كافي من النوم وبالاوقات المناسبة, حاول ان تملا وقت الفراغ بنشاطات مخططة مسبقا والافضل ان تتضمن بعض الزيارات العائلية او التواصل مع الاصدقاء.

اما طرق العلاج الطبية التي ينصح بها الاطباء فتشمل :

1. العلاج بالضوء: حيث يستخدم صدوق اضاءة خاص للتعرض للضوء الساطع لمدة لاتزيد عن الساعة كل يوم صباحا وذلك لتغيير المواد الكيميائية والنواقل العصبية في الدماغ.
2. العلاج النفسي: كالعلاج المعرفي السلوكي لتحسين مهارات العلاقات الشخصية.
3. مضادات الاكتئاب: وتستخدم باستشارة الطبيب المختص حصرا.
4. مكملات فيتامين د: حيث تساهم هذه المكملات بشكل كبير بتقليل الاعراض.

واخيرا... إذا شعرت بالاكتئاب يحاصرك لا تحاربه بمفردك بل توجه الى الله والعائلة والاصدقاء وقم دائما باعمال الخيرومساعدة الاخرين التي تجعلك راضيا عن نفسك حين تجد الرضى والسعادة في وجوه وقلوب الاخرين.