Hazırlayan: Gülder DEMİR - ekonomikforumdergisi@gmail.com



## Sonbahar depresyonunun üç belirtisi:

# Hüzün, yorgunluk, enerji azlığı

**Güneşi az görmek, iş yükümlülüğünün artması, okulların başlaması, havaların serinlemesi birtakım ruhsal sorunlar yaratabiliyor. Sabah uyanmakta güçlük çekme, yorgun ve bitkin hissetme, enerjide azalma, çalışmak istememe, karamsarlık, hüzün, cinsel isteksizlik, çabuk sinirlenme gibi belirtiler gösteriyorsanız "sonbahar depresyonuna" girmiş olabilirsiniz.**

Yaz mevsimi insanların rutin işlerinin azaldığı, doğanın tazelendiği, tatillerin yapıldığı bir mevsim. Bu arada gündüzler uzamış ve insanların iş sonrası kendilerine ayırabildikleri zaman da artmış oluyor. Deniz kenarları ve parklar vaktini değerlendirmek isteyenleri bekliyor. Yazın yaşanan tüm bu canlanmaya karşılık sonbahar ve kış döneminde tersine bir dönem yaşanıyor. Gündüzler kısalmaya, havalar değişmeye, doğa hüzne bulanmaya başlıyor. Bu değişimden insanlar da nasibini alıyor. Sebebi tam olarak bilinmemekle birlikte kişilerin yetersiz güneş ışığı alması beyindeki kimyasal maddelerin düzeninde bozulma yaratıyor, bu bozulma da depresif duyguların yaşanmasına sebep oluyor. Uyku ve hormonları düzenleyen biyolojik saatin bozulması da depresyonun ortaya çıkmasına neden olabiliyor.

Bilimsel araştırmalar mevsimlerin insanların ruh hallerinde birtakım değişiklikler yaptığını, sonbahar ve kış aylarında kişilerde depresif belirtilerin arttığını, geçmişte depresyon yaşayan kişilerde bu belirtilerin yeniden tekrarlandığını ortaya koyuyor. Kadınlarda erkeklere göre daha



sık rastlanan sonbahar depresyonu ile birlikte yaşanan yorgunluk, bitkinlik, enerji kaybı, isteksizlik, çabuk sinirlenme, karamsarlık, libidodaki azalma, konsantre olmada güçlük, uykusuzluk, yorgun ve bitkin uyanma vb şikâyetlerin bir uzman tarafından değerlendirilmesi gerekebilir. Çünkü yaşanan bu belirtiler farklı bir ruhsal rahatsızlığın başlangıcı da olabilir. Bahar depresyonu yaşayan kişilerin hava bulutlu olduğunda dışarı çıkmak isteği olmamasına rağmen dışarı çıkmak için çaba göstermesi, vücudu için gerekli enerjiyi sağlamak için düzenli beslenmesi, düzenli spor ve egzersiz yapması, iş yerindeki isteksizliğini azaltmak için sık ve kısa keyifli molalar vermesi, sosyal yaşamını yeniden planlayarak keyif alabileceği aktiviteler planlaması depresif belirtilerin azalmasına yardımcı olacaktır. Belirtilerin çok yoğun yaşanması durumunda profesyonel bir destek kesinlikle alınmalıdır. International Hospital'dan Psikolog Ferahim Yeşilyurt, sonbahar depresyonu hakkında merak edilenleri yanıtladı:



**● Sonbahar gelince neden depresif oluyoruz?**

İlkbahar doğanın canlanmasına, sonbahar ise canlılığın azalmasına karşılık gelir. Bu nedenle sonbahar hüznü çağrıştırır. Havaların kötüleşmesi, açık alanlardan tekrar güneşsiz kapalı alanlara gidilecek olması keyifsizlik ve mutsuzluk verebilir. Güneşli güzel günlerin artık gerilerde kaldığını, çetin kış koşullarının yaklaşmak üzere olduğunu hatırlatır. Bu nedenle sonbahar hüzün mevsimi olarak anılır.

Güneşi az görmek, iş sorumluluklarının artması, okulların başlaması, havaların serinlemesi insanlarda birtakım ruhsal değişimlere neden olur.

**● Depresif ruh halinden çıkmak için neler yapılmalı?**

İyi bir tatil sonrasında yeterince dinlendiğimizi düşünmek lazım."Bu kadar tatilden sonra yeniden yeni sorumluluklar alabilirim" diye düşünmek lazım. Yeni planlar hazırlamakta fayda var. Yeni planlar hem bizi bir şeyler yapmak için zorlar hem de hareketlendirir.

Uyku ve beslenme alışkanlıklarımızı yeniden tatil öncesine göre düzenlemek, yeni amaçlar, hedefler oluşturmak gerekir. Yazın bazı güzellikleri olsa da sonbahar ve kış mevsiminin de benzer güzellikleri olduğu hatırlanmalı. Yazın çoğunlukla sinema ve tiyatroya gitmek istenmezken, bu dönemlerde bu faaliyetlerle ilgilenilebilir.





## Sonbahar depresyonunun belirtileri

International Hospital'dan Psikolog Ferahim Yeşilyurt, sonbahar depresyonunun en sık rastlanan belirtilerinin hüzün, yorgunluk ve enerji azlığı olduğunu belirtirken, diğer belirtileri şöyle sıraladı:

- Sabah uyanmakta güçlük çekme
- Yataktan kalkmak istememe
- Hâlsizlik, çabuk yorulma ya da enerji kaybı
- Karamsarlık, hayattan keyif almama, mutsuzluk
- Cinsel enerjide azalma
- Çabuk sinirlenme

**● Gün ışığının azalması depresyonu artırıyor mu?**

Güneş ışınlarının daha az olduğu kış aylarında depresif duyguların daha fazla arttığı bilinir. Hatta depresyonda "ışık tedavisi" adında bir yöntem bile vardır. Özellikle İskandinav ülkeleri gibi kış aylarının çok yoğun geçtiği bölgelerde bu tedaviden yararlanılır.

**● Enerjimizi artırmak için neler önerirsiniz?**

Düzenli egzersiz yapın. Günde bir saat yürüyüş bile yeterli. Sağlıklı beslenmeye özen gösterin. Düzenli uyuyun. Aynı saatte yatıp, aynı saatte kalkın. Güne mutlaka iyi bir kahvaltıyla başlayın. Arkadaşlarınıza vakit ayırın. İş yerinde kısa molalar verin. Keyif aldığınız aktiviteleri planlamaya çalışın.

**● Sonbahar depresyonu en çok kimlerde görünüyor?**

Depresif duygu durumu, çökkünlük, kaygı ve endişe genellikle kadınlarda daha sık görülür. Bu nedenle sonbahar depresyonunun da kadınlarda daha sık görüldüğünü söyleyebiliriz. Diğer taraftan daha önce depresyon tanısı almış kişilerde de bu dönemlerde depresyonun tekrarlama ihtimali artar. Özellikle karamsar, endişeli, özgüveni düşük kişiler bu dönemlerde daha fazla risk taşırlar.

**● Yiyeceklerin de ruh halimiz üzerinde etkisi var mı?**

Beyaz şekerden uzak durmak gerekir. Kan şekerini hızla yükseltip düşürdüğü için hâlsizlik, yorgunluk hislerine neden olabilir ya da artırabilir. Bunun yerine şekeri doğal meyvelerden kullanmak daha iyidir. Tatlı, çikolata ve pastaların fazla tüketimi fayda sağlamaz. Diğer taraftan vitamin eksikliğine bağlı olarak da yorgunluk ve hâlsizlik hissedilebilir. Bunu gidermek için doğal ya da medikal vitaminler kullanılabilir.