

# KIŞ DEPRESYONU EN ÇOK KADINLARI VURUYOR

KIŞ DEPRESYONUNUN İLACI GÜNEŞ IŞIĞI



dav

thi – Mevsim değişiklikleri sadece bedenimizi değil ruhumuzu da etkiliyor. Depresif ruh hali, sinirlilik, alınganlık, konsantrasyon güçlüğü, keyifsizlik, yorgunluk, uykuda artma ya da azalma gibi belirtilerle kendini gösteren ve halk arasında 'kış depresyonu' diye adlandırılan bu değişim, mevsimsel duygu durum bozukluğu olarak tanımlanıyor. Medical Park Silivri Hastanesi Psikoloğu Dr. Fehime Hamaloğlu, mevsimsel duygu durum bozukluğunun özellikle güneşin yüzünü daha az gösterdiği sonbahar ve kış aylarında beynimizin daha az mutluluk hormonu (serotonin) salgılamasıyla ortaya çıktığına dikkat çekiyor.

Mevsimsel değişikliklerin tüm canlılar üzerinde önemli etkileri bulunduğu uzun zamandır biliniyor. Öyle ki mevsimlerin insanlarda doğum ve ölüm oranları, büyüme hızı, depresyon, mani ve intihar sıklığındaki etkisi somut bir şekilde gözlemlenebiliyor. Günümüzde mevsimlerin değişimiyle

seyreden, yılın belirli dönemlerinde ortaya çıkan ve tekrarlanan duygu durum değışiklikleri mevsimsel duygu durum bozukluğu olarak adlandırılıyor. Artık psikiyatrik bir bozukluk olarak kabul edilen mevsimsel duygu durum bozukluğunun yaşam boyu görölme sıklığı ise yüzde 17.1 olarak kabul ediliyor.

**Medical Park Silivri Hastanesi Psikoloğu Dr. Fehime Hamaloğlu,** “Mevsimsel duygu durum bozukluğu yaşadığını düşünenler, özellikle sabah gündeğumu ve akşam gün batışı saatlerinde doğaya çıkmalı, düzenli nefes egzersizleri yapmalı ve gözlerinin olabildiğince ışık almasını sağlamalıdır” diyor. **Psikolog Hamaloğlu,** kış depresyonunu ve tedavi yöntemlerini şöyle anlatıyor:

### **GÜNEŞ IŞIĞIYLA BAĞLANTILI**

“Halk arasında ‘kış depresyonu’ olarak da adlandırılan mevsimsel duygu durum bozukluğunun güneş ışığıyla bağlantısı olduğu kabul ediliyor. Melatonin ışık etkisiyle baskılanan, uykuya geçişimizi sağlayan bir hormondur. Mevsimsel özellikli depresyon tanılı hastalar incelendiğinde kış aylarında daha fazla melatonin salınımı olduğu gözlenmiştir. Sonbahar ve kış mevsiminde güneş ışığından daha az faydalanmamız nedeniyle beyinde bazı merkezler uyarılmadığı için mutluluk hormonu olarak bilinen serotonin yapımı çok azalır ve bu durumlarda melatonin artışıyla seyreden depresyon ortaya çıkar. Kış aylarında daha çok uykuya ihtiyaç duymamızın en büyük nedeni de ışığın azalmasıyla birlikte serotonin hormonunun azalmasına karşın melatonin hormonunun artmış olmasıdır. Kış dönemlerinde artan melatonin uykuyu arttırmakta ve insanlarda iştah açılmasına neden olur.

### **KADININ KIŞ DEPRESYONU ERGENLİKTE BAŞLAR**

Yapılan bir araştırmada kadınlarda erkeklerde mevsimsel duygu durum bozukluğu görölme sıklığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Türkiye’de bir devlet

üniversitesinin araştırmasına göre, kadınlarda mevsimsel duygu durum bozukluğu oranı yüzde 21.1 çıkarken erkeklerde ise bu oran yüzde 15.5 olarak ölçüldü.

Kadınlardaki kış depresyonu yaygınlığı ergenlikle başlayıp menopozla sona erer. Kadınların depresyonuna daha yüksek oranda anksiyete eşlik eder. Daha çok atipik (belli bir kalıba uymayan, herhangi bir grupta rahatlıkla sınıflandırılmayan) özellikleri bulunur ve döngüsel (her mevsim tekrarlayan) özelliği vardır.

### **BELİRTİLERİ NELER?**

Mevsimsel duygu durum bozukluğunun belirtileri şöyle sıralanabilir:

- Depresif ruh hali,
- Çocuk ve gençlerde sinirlilik ve hırçınlık,
- İlgisizlik ve memnuniyetsizlik,
- Aktivitelerde azalma,
- Öncesinde keyif alınan şeyleri keyif vermemesi,
- İştahta artma ya da azalma,
- Aşırı kilo alımı,
- Amaçsızlık,
- Psikomotor hareketlerde artma ya da azalma,
- Yorgunluk ve enerji kaybı,
- Değersizlik duygusu,
- Yersiz ya da abartılı suçluluk duygusu,
- Alınganlık,
- Konsantrasyon güçlüğü,
- Uykuda artma ya da azalma,
- Ölümü ya da intiharı düşünmek,
- İntihar girişiminde bulunmak.

### **PSİKOTERAPİ ŐART**

Mevsimsel duygu durum bozukluğu tedavisinde sıklıkla antidepressanlar, uyku yoksunluk terapileri ve özellikle de fototerapi kullanılır. Sonbahar ve kış aylarında gecenin

uzaması ve ışığa maruz kalınan sürenin kısalmasına bağlı olarak melatonin salınım süresinin artmasıyla organizmada enerji depolanması süreci başlar ve bu süreç daha fazla uyku, gıda alımına yol açar. Antidepresan etkisi gösteren ışık tedavisi (fototerapi) ile melatonin salınımı azaltılarak bu süreç tersine çevrilmektedir. Mevsimsel duygu durum bozukluğunda sadece antidepresan kullanımı çözmez, sadece erteler. Bu nedenle en uygun tedavi yöntemi ilaç kullanımı ile psikoterapinin birlikte ilerlemesidir.

### **SABAH VE AKŞAM DOĞA YÜRÜYÜŞÜ YAPIN**

Mevsimsel duygu durum bozukluğu yaşadığını düşünenler, özellikle sabah gündeğümü ve akşam gün batışı saatlerinde doğaya çıkmalı, düzenli nefes egzersizleri yapmalı ve gözlerinin olabildiğince ışık almasını sağlamalıdır. Mevsimsel duygu durum bozukluğu yaşayan kişiler halsizliğinde etkisiyle hareketten kaçınır ama fiziksel aktivitenin eksikliği nedeniyle daha halsizleşir. Ancak kişilerin daha fazla fiziksel aktiviteye yönelerek bu kısır döngü kırması gerekir. Kışın etkisiyle kişilerin günlük yaşantılarında büyük değişiklikler yapmalarından kaçınmaları, hayatlarına olabildiğince aynı düzenle devam etmeleri, zaten hormonlar bizi bu duruma sürüklüyormuş diyerek durumu kabullenip pes etmemeleri, uyku düzenlerini bozacak kötü alışkanlıklardan kaçınmaları mevsimsel duygu durum bozukluğuna yakalanma riskini azaltacaktır.

### **KOŞULSUZ KABULLE YAKLAŞILMALI**

Fizyolojik nedenleri bu denli çok olan duygu durum bozukluğuna yakalanan insanlara karşı yakınları her psikolojik rahatsızlıkta olması gerektiği gibi koşulsuz kabulle yaklaşmalıdır. Depresyondaki kişinin isteksiz ve halsiz davranışları yakınlarını da depresif duygu durumuna sürükler ve tahammül sınırını düşürür. Ancak bu durumun geçici bir süreç olduğu ve kişinin o an belli etmese de yakınlarına ihtiyacı olduğu unutulmamalıdır. Kişilerin özel alanlarına

saygı duyulmalı, üzerlerine “Haydi bir an önce iyileş” diye bir beklenti yüklenmemelidir. Depresyondaki kişilere karşı olabildiğince anlayışlı, hayatlarındaki pozitif şeyler hatırlatılarak yaklaşılmalıdır. Depresyondaki kişilerin intihar olasılığı, diğer kişilerden 100 kat daha fazladır. Bu nedenle depresyondaki kişiler uzaktan da olsa sürekli bir denetim altında bulundurulmalı, bir göz daima üzerlerinde olmalıdır.”