**KIŞ DEPRESYONU VE BAŞETME YOLLARI**

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 değişikliklere neden olmaktadır. Kış mevsiminde yaşanan en önemli psikolojik değişimlerden bir tanesi kış depresyonudur

Kış depresyonu sonbahar ve kış aylarında yaklaşık olarak kasımdan marta kadar güneş ışığındaki azalmaya bağlı olarak yaşanan bir depresyon türüdür. Bu depresyon isteksizlik, zevk alamama, çökkün duygudurum gibi genel depresyon belirtilerinin yanı sıra karbonhidratlı yiyecekleri tüketme isteği, kilo artışı, çok uyuma ve buna rağmen yorgunluk hissi gibi kendine özgü belirtileri olan, major depresyon bozukluğunun bir alt tipidir. **Bu bozukluğun temel niteliği depresif atağın başlama ve düzelmesinin mevsimle bağlantı göstermesidir**. Kış depresyonu sonbahar ya da kış aylarında başlayıp yaza kadar devam etmektedir. Aralık, Ocak ve Şubat aylarında şiddetini arttırmaktadır. Tekrarlayan depresyon atakları hep aynı mevsime denk gelir. Ataklar arasındaki dönemde (yılın diğer mevsimlerinde) hastalar tamamen düzelebilir.

Kadınlarda bu hastalığa yakalanma oranı erkekler göre 4 kat daha fazladır. İskandinav ülkeleri gibi kuzey ülkelerine doğru gidildikçe bu bozukluğun görülme olasılığı da artmaktadır

**KIŞ DEPRESYONUNUN BELİRTİLERİ**

\*Ümitsizlik, isteksizlik

\*Kendini değersiz hissetme

\*Suçluluk duygusu

\*Uyku bozukluğu (çoğunlukla çok uyuma isteği)

\*Enerji kaybı, çabuk yorulma

\*İştah değişikliği ; çoğunlukla iştahın artması (daha çok karbonhidratı yiyeceklere yönelme)

\*Sinirlilik, karamsarlık

\*Kaygı HALİ

\*Konsantrasyon bozukluğu

\*Ölüm isteği ve intihar düşünceleri

**KIŞ DEPRESYONUNDA TEDAVİ**

* **Parlak Işık tedavisi** ; özellikle doğru tanı konulmuş hastalarda oldukça etkili bulunmaktadır. Işık tedavisi birden fazla mekanizmayla etkinlik göstermektedir. Sonbahar ve kış aylarında melatoninin daha uzun süreli salınması organizmada enerji depolanması sürecini başlatır ve daha fazla gıda alımına ve daha fazla uykuya sebep olmaktadır. Işık tedavisi ile melatonin salınım süresi azaltılmaya çalışılarak bu sürecin tersine çevrilmesi amaçlanmaktadır.
* Destekleyici psikoterapi
* İlaç tedavisi

**Biz kendimiz mevsimsel duygu durum değişikliğine karşı neler yapabiliriz?**

1. Gün ışığından faydalanmayı ihmal etmeyin, bunun için kapalı mekanlarda kalmayın, eve hapsolmayın, mesai aralarınızda, öğlen yemeklerinizden sonra açık havaya çıkmaya özen gösterin
2. Sağlıklı uykuya önem verin, geceleri çok yemek özellikle karbonhidrattan zengin şeyler yemeyin, aşırı yorucu spor yapmayın, odanızın iyi havalanmış olmasına, yatağınızın ve yastığınızın uygun olmasına özen gösterin. Sessizlik ve karanlık sağlamaya çalışın. Geceleri yatakta televizyon, cep telefonu, laptop gibi cihazlarla vakit geçirmeyin, uykunuzu sağlayacak melatonin ancak karanlıkda etkili olacaktır.
3. Mutlaka hobileriniz ve tutkularınız olsun.
4. Özel bir spor yapmanıza gerek yok, açık havada yürümek, en az haftada 3 defa 30-40 dakika kadar, kaslarınızdan salınan ve mutluluk merkezinizi uyaran maddelerin aktive olmasına yardım edecektir.
5. Sosyal ilişkilerinize özen gösterin, arkadaşlarınızla vakit geçirin, en azından hiç aramadığınız arkadaşlarınızı zaman zaman arayın.
6. Ruh ve bedenin bir bütün olarak hareket edebilmesine yardımcı olacak, yoga, farkındalık egzersizleri, nefes egzersizleri, kas gevşeme egzersizleri gibi yöntemleri hayatınıza sokmaya çalışın.
7. Beslenme alışkanlıklarınızı gözden geçirin ve sağlıklı dengeli beslenmeye özen gösterin. Karbonhidrattan zengin besinler tüketmekten kaçının. İlk başta bu besinler kısa süreli iyi hissetmenize neden olsalar da, aşırı kilo alımı ile sizi uzun vadede daha da mutsuz edeceklerdir.
8. Sorunlarınızın hepsi ile aynı anda mücadele etmeye çalışmayın, bir önem sırası yapın, sorunlarınızı çözdükçe, diğer sorunlarınızla uğraşmak için daha çok zamanınız ve gücünüz olacak ve daha motive olacaksınız.
9. Tüm çabalarınıza rağmen şikayetlerinizde artış olursa ruh sağlığı uzmanından yardım almayı ihmal etmeyin.