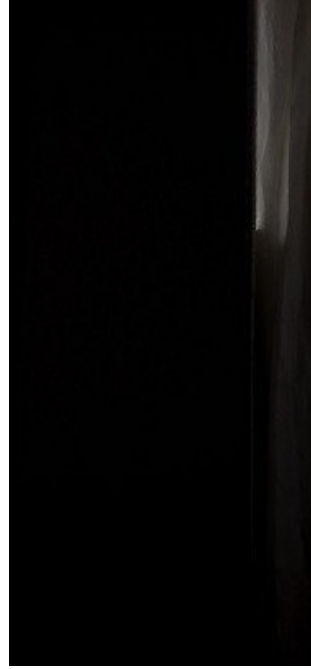


## أخصائية علم نفس تكشف طرق الوقاية من "اكتئاب فصل الخريف"



توصي الدكتورة بولينا سفيتشنيكوف، أخصائية علم النفس، بالبدء بالوقاية من اكتئاب الخريف في شهر أغسطس.

وتشير الأخصائية في تصريح لوكالة "موسكفا" الروسية للأنباء، إلى أنه مع قدوم الخريف وتقلص طول ساعات النهار، تبدأ لدى الكثيرين فترة الاكتئاب الموسمي.

وتقول، "يساهم ضوء الشمس في استقلاب ناقل عصبي مثل السيروتونين، الهرمون المسؤول عن البهجة والنشاط والمزاج الجيد. ولكن مع تقلص ساعات النهار ينخفض إنتاجه، ما قد يؤدي إلى اضطراب عاطفي موسمي لدى البعض".

ووفقا لها، تزداد في الخريف الرغبة بتناول الحلويات، حيث يحاول الجسم بهذه الطريقة السهلة زيادة إنتاج السيروتونين، للحصول على مشاعر إيجابية. وتنصح الخبيرة بتناول الفواكه والثمار بدلا من الحلويات، وشرب أنواع من الشاي المنعش. كما يجب أن يعتاد الشخص على المشي بانتظام على الأقل لمدة

وتضيف، يجب البدء والاستعداد لفصل الخريف في شهر أغسطس-سبتمبر، بحيث يصبح بإمكان الشخص تحمل الاكتئاب الموسمي، الذي يبلغ ذروته في شهر نوفمبر، بأقل قدر من الإزعاج.

ويذكر أن نتائج دراسة علمية أجريت مؤخرا، أظهرت أن انتشار الاكتئاب الموسمي غير متجانس بين الفئات العمرية، حيث تبين أن الشباب دون الثلاثين من العمر أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب الموسمي مقارنة بالأشخاص الذين تجاوزت أعمارهم 40 عاما. كما يصاب به الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية.