تناول التونة والتعرض للشمس لتفادي الاكتئاب الموسمي



ربطت دراسة أمريكية حديثة بين الإصابة بالاضطرابات العاطفية الموسمية – وهي شكل من أشكال الاكتئاب الذي يحدث خلال أشهر فصل الشتاء – ونقص فيتامين "د" في الجسم.

وأوضح الباحثون في جامعة "جورجيا" الأمريكية في دراستهم، أنّ اكتئاب الشتاء يبدأ عادة في نهاية فصل الخريف ويستمر طوال أشهر الشتاء، وتشمل أعراضه الشعور بالحزن والقلق والتعب، ومشكلات في التركيز، والشعور بالذنب واليأس.

وقال الدكتور آلان ستيوارت، قائد فريق البحث من كلية التربية في جامعة جورجيا، إنّه على الرغم من أنّ السبب الدقيق للاضطرابات العاطفية الموسمية غير واضح حتى الآن، فإنّ هناك دراسات عدة ربطت بينه وبين قلة التعرض لضوء الشمس.

وأضاف أنّ إحدى الفرضيات وراء الإصابة باكتئاب الشتاء في أنّ قلة التعرض لأشعة الشمس تؤثر في الساعة البيولوجية في الجسم التي تنظم هرمونات المزاج والنوم، كما أنّ هناك فرضية أخرى تشير إلى أنّ قلة التعرض لأشعة الشمس تسبب عدم توازن الناقلات العصبية في الدماغ مثل "الدوبامين" و"السيروتونين" التي تنظم المزاج.

وأشار ستيوارت إلى أنّ نتائج الدراسة أثبتت أنّ نقص فيتامين "د" قد يكون وراء تلك الفرضيات المتعلقة بالإصابة باكتئاب الشتاء، لذا فإنّ الإصابة بالاكتئاب نتيجة منطقية لنقص مستوياته في الجسم.

واقترحت الدراسة حلولاً سريعة لعلاج اكتئاب الشتاء أبرزها تناول مضادات الاكتئاب، أو العلاج بالضوء، أو مزج العلاجين معاً والمحافظة على مستويات مناسبة لفيتامين "د" في الجسم، مشيرة إلى أنّ هذا النوع من الاكتئاب يؤثر في نحو 75% من النساء، مقابل 25% من الرجال.