الخليج

الصحة ,

30 ديسمبر 2023 20:18 مساء

الرياضة تقضي على اكتئاب الشتاء

«القاهرة: «الخليج

أكدت دراسات نفسية حديثة، أن ممارسة الرياضة والابتعاد عن الذين يصدرون الطاقة السلبية، ربما يكونان من أهم الخطوات التي يتعيّن اتخاذها، للتغلب على ما يعرف ب«اكتئاب الشتاء»، الذي يصيب بعض الأشخاص بالتزامن مع انخفاض درجات الحرارة، وحلول الطقس البارد في مثل تلك الأيام من كل عام.

وقال د. جمال فرويز، استشاري الطب النفسي والأعصاب، إن الاكتئاب الشتوي الذي يعرف باسم الاكتئاب الوجداني، ويحدث مع تغييرات الفصول، ويمكن علاجه من خلال بعض التدابير الوقائية التي تتعلق بهذه الحالة، مشيراً إلى أن اكتئاب الشتاء يحدث بسبب اعتماد المخ على النواقل العصبية الخاصة بإحساس الفرحة والانبساط، وهما نوعان أحدهما يتعلق بالجهاز الهضمي والآخر بالجلد، ومن الممكن أن تقل النسبة مع حلول فصل الشتاء والبرد، ومن ثم يقل الإحساس بالسعادة، ويزداد الشعور بالاكتئاب، وخاصة في فترات الصباح الباكر والليل المتأخر قبل النوم.

وتتحسن أعراض الاكتئاب الشتوي، بمجرد استقرار الأحوال الجوية، لكن يمكن اتباع بعض الإجراءات، لتفادي الإحساس بالضيق خلال تلك الفترة، ومنها ممارسة التمارين الرياضية، وتناول الأطعمة المفضلة، وتحسين إنارة المكان، والابتعاد عن الأشخاص الذين يصدرون الطاقة السلبية.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©