

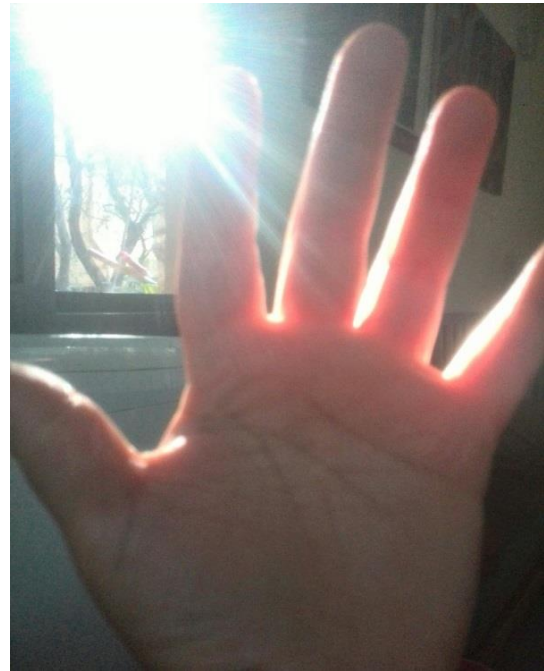


דיכאון חורף - טיפים להתמודדות

"באנו חושך לגרש ,
בידינו אור ואש .
כל אחד הוא אור קטן ,
וכולנו אור איתן .

סורה חושך, הלאה שחור !
סורה מפני האור !"
(שרה לוי-תנאי)

אור המודעות מהווה גורם משמעותי
בהתמודדות עם דיכאון החורף. המודעות
מאפשרת לנו לפעול, לגרש את "החושך"
שהתמקם בנפשנו. אנו יכולים לעזור לעצמנו
להתגבר על הדיכאון.



החורף הגיע ואיתו הגשם והקור. כבר משעות אחר הצהרים המוקדמות יורדת החשכה,
עוטפת אותנו בשמיכתה ונדמה כי הלילה ימשך לאין קץ.

בחורף קיימת עלייה במספר הפונים לטיפול המתארים סימפטומים של דיכאון. ממחקרים
עולה כי קיים קשר ישיר בין מצב הרוח ובין מספר שעות האור ביום. החשיכה היורדת כבר
משעות אחה"צ המוקדמות והקור גורמים להסתגרות בבית. אנשים המסיימים את יום
העבודה בחשכה או בסמוך לה חשים כי היום הסתיים, הפעילות החברתית מצטמצמת,
היציאה מהבית נדמית כמעט כבלתי אפשרית. אנשים, במיוחד אלה הנוטים לדיכאון או חשים
בודדים, חשים סגורים ומבודדים מתמיד. לצד הפן הרגשי קיים גם פן גופני, פסיולוגי,
מסתבר כי מיעוט בשעות אור גורם לשינויים הורמונליים ולעלייה בהפרשת הורמון המלטונין
הגורם לעייפות רבה והצורך בשינה עולה. ירידה בסרטונין ובוויטמין D גורמים אף הם למצב
רוח ירוד. חילוף החומרים בגוף יורד וגורם להאטה של מערכות הגוף.



לא מפתיע אם כך שבעונה זו של השנה אנו חוגגים את חג החנוכה וחג המולד, חגי אור, שמקורם בטכסים לגירוש החושך. חגים אלה מסמלים את הפחד הגדול של האנושות מהחשיכה המוקדמת הנופלת עלינו בחודשי החורף. מילות שיר החנוכה מבטאים בין היתר את הכמיהה לאור ואת היכולת לקבל כוחות מהשיתוף והיחד האנושי.

דיכאון חורף - סמפטומים

המייחד את דיכאון החורף הינן אפיזודות דכאוניות מחזוריות הקשורות לעונות השנה המופיעות עם התמעטות שעות האור בסתיו וחולפות באביב כאשר שעות האור מתארכות.

- מצב רוח כללי של חוסר מנוחה, אי נעימות, חוסר שביעות רצון.
- תחושת עצבות
- חוסר עניין וצמצום בפעילויות חברתיות
- ירידה ניכרת במגעים בינאישיים
- חוסר עניין בתחומים שגרמו לנו הנאה
- הסתגרות, לאות גופנית אטיות בתנועה, עייפות מתמשכת
- שינויים בדפוסי אכילה כגון: אכילה מרובה והשמנה או חוסר תיאבון והרזייה
- שינויים בדפוסי שינה כגון: שינה מרובה או קשיי שינה
- מחשבות מכאיבות, עצובות וקשות שלרוב קשורות למזג האויר.
- מחשבות על מוות ונסיונות אובדניים

כך תעברו את החורף

זהיתם מספר סימפטומים מהרשימה ואתם חשים כי עוצמתם רבה ומשבשת את התנהלות היומיום שלכם. זה הצעד ראשון לטיפול ועכשיו שנסו מותניים איספו כוחות והתחילו בשינוי

1. נצלו את שעות האור. בימים בהם זורחת השמש חישפו עצמכם לאורה. השתדלו לבלות כמה שיותר מחוץ לבית. אם אתם עובדים נצלו את הפסקת הצהרים לאכילה בחוץ, בשמש.



2. השתדלו לנהל שגרת יום קבועה. לקום בבוקר בשעה קבועה ולצאת מהמיטה. אל תשנו בשעות היום.

3. צאו לפעילות גופנית כגון חוג ריקודים, שחייה בבריכה, חדר כושר וכד'. ידוע כי ספורט משפיע לטובה על מצב הרוח. עודדו חבר או חברה להצטרף אליכם כך תיצרו מחוייבות שתאלץ אתכם לצאת מהבית

4. הכניסו לשגרה פעילות חברתית יציאה למסעדה, לסרט, הזמינו חברים הביתה וצאו למפגשים חברתיים הרצאות, מפגשים, ערבי שירה, סרטים הופעות וכד' הזמינו אליכם חברים והתארחו אצלם.

5. איכלו ארוחות בריאות ומאוזנות שיספקו לכם את כל אבות המזון, צמצמו סוכרים.

6. פנו לרופא המשפחה ושתפו אותו השתמשו בטיפול תרופתי במידת הצורך.

7. והכי חשוב זכרו שהאביב מיד חוזר. היום הקצר בשנה כבר מאחורנו ושעות היום הולכות ומתארכות התענגו על כל יום שמש ומבלי שנרגיש הקיץ יגיע....

כדי לעזור לעצמכם לטפל בדכאון חורף עליכם לגייס מעט כוח ולהתחיל ליצור שגרה יומיומית. זו תביא לשיפור במצב הרוח ותעזור לכם לאסוף כוח ולהתמיד בשינוי. לא הצלחתם לעמוד בכל מה שהצבתם לעצמכם לא נורא תפרגנו לעצמכם על ההצלחות והמשיכו לדבוק בשגרה.

בהצלחה,

ובאיחולי שנה אזרחית מלאת אור פנימי

חגית יונה גזית - מטפלת באמנות ובמשחק בחול בגישה יונגיאנית

הסטודיו לתרפיה באמנות

הסטודיו
לתרפיה
באמנות



יצחק שדה 10, נהריה נייד: 054771062 דוא"ל: Hagitf5@gmail.com