



# Mevsimsel Depresyonun İlacı "Gün Işığı"

**Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları E.A. Hastanesi (BRSHH) Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Dilek Yeşilbaş, mevsimsel depresyondan korunmak için gün ışığından mümkün olduğu kadar fazla yararlanmanın yollarını bulmak gerektiğini dile getirdi.**

Yaz geldi ve güneş gülen yüzünü nihayet gösterdi. Yüzlerimiz de gülüyor. Sadece yüzlerimiz mi güldü? Enerjimiz arttı, daha erken kalkıp daha enerjik ve mutlu olacağımız günler geldi. Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları E.A. Hastanesi (BRSHH) Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Dilek Yeşilbaş, insanın yaşadığı çevre ile bütün olarak değerlendirilmesi gereken kompleks bir varlık olduğunu söyledi. Yaşadığı olaylar kadar içinde bulunduğu iklim şartları da insanın ruh halini etkilediğini belirten Yeşilbaş, "Güneş girmeyen eve doktor giriyorsa eğer bunun bir sebebi vardır" dedi.

## **Melankolik depresyon en yaygını**

Mevsimsel depresyonların depresyon vakalarının yüzde 10'unu oluşturduğunu ifade eden Yeşilbaş, şöyle devam etti: "Melankolik Depresyon terimi edebiyatta da var olan sıkça işlenen bir konuyu ifade etmektedir. Melatonin Epifiz bezinden salgılanır. Melatonin fiziki hareketlerimizi yavaşlatan, bizi uykusuz ve bitkin yapan hormondur. Melatonin karanlık, ışısız ortamlarda salgılanan bir hormondur. Kışın yaza göre daha karanlık, kapalı havalar yaşanan günlerde artan melatonin kış aylarında yaşanan karamsar ve depresif ruh halinden ve hatta kış depresyonundan sorumlu tutulmaktadır. Kış depresyonunda yorgunluk, bitkinlik, kol ve bacaklarda ağırlık olmaktadır. Parlak ışıkta melatonin salınımının baskılanması esasına dayanan fototerapi, antidepresan etkisinden faydalanılarak depresyon tedavisinde kullanılmaktadır."

## **Gün ışığından yararlanın**

Kışın uzun sürdüğü ve kapalı havaların nispeten fazla olduğu ülkelerde depresyon ve intihar oranlarının daha fazla olduğunu hatırlatan Yeşilbaş, mevsimsel depresyondan korunmak için gün ışığından mümkün olduğu kadar fazla yararlanmanın yollarını bulmak gerektiğini dile getirdi.

Güne erken başlamak, kalın perdeleri açmak, içeriye daha fazla gün ışığının girmesini sağlamak ve ısınan havalar ile birlikte açık havada yapılacak yürüyüşlerin endorfinleri de artırarak depresyondan koruyucu etki yaptığını belirten Yeşilbaş, "Gün ışığı ve güzel havalar, baharın gelişi ve tüm doğanın uyanışı hemen herkeste bir heyecan ve coşkuya sebep olmaktadır. Toprağa su yürümekte, kışı adeta bir kuru odun gibi geçiren dallar bahar çiçekleri ile süslenirken, insanların gönülleri de civıltılı bir neşe ile dolmaktadır. Hayat aynı, şartlar aynı ama siz başkasınızdır" diye konuştu.

### **Aşırı sıcaklara dikkat!**

Yaz ve güneş insan üzerinde böyle olumlu etkiler yapmasının yanı sıra aşırı sıcak havaların ve artan nemin bir takım olumsuz etkilerinin de olduğunu vurgulayan Yeşilbaş, şunları kaydetti: "Yazın sıcaklarda kahve, alkol ve yakıcı gıdalardan uzak durmalı, bol su ve sıvı tüketimi olmalıdır. Elektrolit dengesi açısından ayran önerilebilir. Aşırı fiziksel egzersizlerden kaçınmalı, mümkünse rahat giyinmeli, dengeli ve hafif yiyecekler tüketilmelidir. Trafikte lüzumsuz tartışmalardan uzak durmayı, mümkünse affetmenin kendi sağlığınız açısından en kestirme ve faydalı yol olduğunu unutmayın. 'Sen sen ol "ayağını sıcak tut başını serin, kendine bir iş bul düşünme derin.' Sağlıcakla.."

### **Ayrıntılı Bilgi için:**

**Lorbi Tanıtım ve Halkla İlişkiler**

**Tuğba Bozkurt** / 0212 249 45 46 / 0530 517 42 20 / [tbozkurt@lorbi.com](mailto:tbozkurt@lorbi.com)

**Tuğçe Yücel** / 0212 249 45 46 / 0533 927 23 38 / [tyucel@lorbi.com](mailto:tyucel@lorbi.com)