

# Sonbahar-Kış Depresyonu (Mevsime Bağlı Depresyonlar)

Herbst-Winter-Depression (saisonalabhängige Depression)

Sayfa 31-32

## ? Sonbahar-kış depresyonu nedir?

? Was ist eine Herbst-Winter-Depression?

Bir çok kişi bilir: „Gri“ mevsimde insanın içinden pek bir şey yapmak gelmez. Sabah, güne başlamak gittikçe zorlaşır, istirahat etmek isteği artar.

Ancak, bazı insanlarda, ruhsal enerji, duygusal durum, istirahat ve uyku düzenindeki mevsimsel dalgalanmalar hastalık derecesindedir. Bireysel durumlara göre, insanın yaşadığı coğrafyanın enlemine (kuzey daha karanlık ve güney daha aydınlıktır) ve ışık durumuna (insanın açık havada geçirdiği saat sayısına) göre değişen, psikiyatri kriterleri açısından tedavi gerektiren mevsimsel depresyonlar vardır. Söz konusu kişiler, sonbahar-kış depresif veya yarı depresif durumunda olduklarını, genelde ise bahar yaz aylarında ruhsal durumlarının çok iyi olduğunu, hatta çok faal durumda olduklarını çoğu kez iyi bilirler. „Mevsime bağlı depresyonlar“ teşhis edilirken, bu rahatsızlıklarda mevsimlerden bağımsız depresif dönemlerin istisna olduğu görülür. Üzüntü, yılgınlık, kuvvetsizlik ve ilgi tükenişi gibi tipik depresyon semptomlarının yanı sıra, sonbahar/kış depresyonlarına has bazı karakteristik semptomlar vardır:

- Diğer depresyonlarda görülen iştah azalmasına karşın burada iştah artışı söz konusudur, özellikle de karbohidratlara karşı.
- Diğer duygusal rahatsızlıklarda görülen kilo kaybı yerine, bu durumda kilo artışı söz konusudur.
- Uykuya dalma ve uyuma bozukluğu yaratan diğer bir çok depresyonun aksine bu durumda uyku ihtiyacı artışı vardır ve uyku, dinlendirici özelliğini de kaybetmiştir.

## ? Bu depresyonların oluşumunu açıklamak için hangi hipotezler vardır?

? Welche Hypothesen für ihre Entstehung gibt es?

Bunları bilimsel olarak açıklamak için, kendi içinde bir bütün olan, çelişkisiz bir teori mevcut değildir. Ama gözün arka kısmında bulunan belirli alıcı hücrelerin (reseptörlerin) güneş ışığının belirli bir kısmına karşı (beyaz floresan ışığı) duyarlı olduklarını biliyoruz. Bunlar, beyni sinirler ve kimyasal iletiler yoluyla, gece-gündüz ritmine uyum sağlayıcı faaliyet derecesi ve mevsimsel ritimler açısından uyarırlar. Göz sinirinin kavşak noktasında bulunan küçük bir hücre kümesi (hipotalamustaki suprakiasmatik nukleus), bu tür bedensel ritimler için bir nevi hareketlendirici işini üstlenir. Ağ tabakasından çıkan ve buradan yayılan sinyaller, melatonin hormonunun olduğu kozalakı beze (epifiz) de giderler. Geceleri salgılanan melatonin hormonu, vücuda sükunet ve uyku sinyali verir. Sonbahar-kış depresyonu olan insanlarda vücudun gece-gündüz ritminin (zirkadyan ritimler) bozulduğuna dair bir çok belirti vardır. Ancak, bu bozukluğun anlaşılması için kilit nokta sadece melatonin salgılanmasında görülen bozukluk değildir. Bugün, bir çok nörotransmitterin karmaşık etkilerine dair çok sayıda ipucu vardır. Özellikle, beyindeki önemli bir kimyasal iletili olan serotonin, duygusal alanlarda ve uyku konusunda yanlış çalışan düzenleme sistemlerini anlamak açısından bilimsel dikkatlerin odak noktasına yerleşmiştir.

**? Hangi tedavi olanakları vardır?****? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?**

Heyecanın ve coşkunun azalması, aşırı uyuma isteği ve keyifsizlik gibi bir çoğumuzun bildiği duygusal sıkıntılar daha çok birer psikohijyen olayı olarak görülmelidirler. Evlerine kapanıp kalanlar bu „davranışlarıyla“ kış günlerini daha karanlık bir hâle getirirler veya bunun aksine, günde 1–2 saat gün ışığında yapılan bir yürüyüşle kendileri için çok şey yapmış olurlar.

Bu durum, elbette sonbahar-kış depresyonu geçiren insanlar için de geçerlidir, ancak bu kişiler için ilâve terapiler gerekir. Özellikle faydalı olan (ve yan etkisi az olan) yöntem ışık terapisi (bkz. s. 98). Işık terapisinde, gerekli araçlarla, günde ortalama 40–100 dakika

arası bir süre, yüksek yoğunlukta ışıksal uyarılar beyaz floresan şeklinde (bright light) verilir. Normal olarak mevsimsel depresyonlu insanların üçte ikisi, bir kaç gün içinde veya en azından iki hafta içinde, ışık terapisine karşı olumlu tepki gösterirler. Ama güneş stüdyolarında cilt esmerleştirmek amacıyla kullanılan UV ışınlarıyla kendi kendine terapiye kalkışmak kesinlikle doğru değildir.

Işık terapisinin sonuç getirmediği durumlarda veya ona paralel olarak, özellikle serotoninin geri alınışını seçici olarak engelleyen etkili antidepresanlar faydalarını açıkça kanıtlamışlardır. Ayrıca yeni araştırma neticeleri, ışık terapisinin de serotoninin beyindeki seviyesine olumlu etki yaptığını göstermiştir. Böylece, ışık terapisi ve serotonin ilâçların birlikte kullanılması neticesinde, üst üste eklenen bir toplam etkiden söz etmek mümkün olur.