

13 Φεβρουαρίου 2018

## Η μελαγχολία του χειμώνα... προτιμά τις γυναίκες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι γυναίκες ή οι άνδρες φαίνεται να είναι πιο επιρρεπείς στη μελαγχολία του χειμώνα ή, πιο επιστημονικά, στην εποχική συναισθηματική διαταραχή;

Έχει διαπιστωθεί από ένα πλήθος σχετικών ερευνών ότι ο χειμώνας μάς επηρεάζει ψυχολογικά.

Τις γκρίζες και συννεφιασμένες μέρες πλανάται μια αίσθηση κακοκεφιάς, αναποφασιστικότητας, μοναξιάς, αδυναμίας συγκέντρωσης, υπνηλίας, γενικώς... μελαγχολία.

Οι έρευνες δείχνουν ότι η μικρότερη διάρκεια της ημέρας -κατά συνέπεια η έλλειψη ηλιοφάνειας- καθώς και οι ψυχρότερες θερμοκρασίες προκαλούν εποχιακή συναισθηματική διαταραχή (SAD ή Seasonal Affective Disorder) η οποία με τη σειρά της προκαλεί συμπτώματα πεσμένης διάθεσης, ευερεθιστότητα και κόπωση.

Μελέτη επιστημόνων του Πανεπιστημίου της Γκλασκόβης - οι οποίοι ανέλυσαν στοιχεία περισσότερων από 150.000 ατόμων μέσης ηλικίας- διαπίστωσε ότι τα εν λόγω συμπτώματα είναι πιο έντονα κατά τη διάρκεια του χειμώνα, ενώ παράλληλα αποκάλυψε ότι από αυτά υποφέρουν περισσότερο οι γυναίκες.

Μάλιστα, η μελέτη επισημαίνει ότι οι γυναίκες επηρεάζονται από αυτά καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου, όταν η θερμοκρασία βουτά και ο ήλιος κρύβεται.

Υπογραμμίζει δε, ότι τα συμπτώματα είναι ανεξάρτητα από τους κοινωνικούς παράγοντες και τρόπο ζωής πχ κάπνισμα, ποτό, σωματική άσκηση κ.

Συγκεκριμένα, τα συμπτώματα του SAD εμφανίζονται το φθινόπωρο, όταν η ημέρα μικραίνει, γίνονται πιο έντονα τον Δεκέμβριο, τον Ιανουάριο και τον Φεβρουάριο και αρχίζουν να ξεθωριάζουν με τον ερχομό της άνοιξης.

Εχετε συμπτώματα SAD;

Σύμφωνα με το Εθνικό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας, η χειμερινή μελαγχολία μπορεί να έχει αυτά τα συμπτώματα:

- Πεσμένη διάθεση, κακοκεφιά
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση
- Καταβολή δυνάμεων
- Αναποφασιστικότητα
- Δυσανεξία, αισθήματα απόγνωσης, ενοχής και αστάθειας
- Λαχτάρα για κατανάλωση υδατανθράκων και αύξηση βάρους
- Υπνηλία και δυσκολία να σηκωθείς από το κρεβάτι
- Ναυτία μετά το ξύπνημα
- Αίσθημα άγχους ή αγωνίας
- Πεσμένη λίμπιντο
- Μειωμένο ενδιαφέρον για τις συνήθεις καθημερινές δραστηριότητες

ΠΗΓΗ: vita.gr