

# Ruhunuza Bahar Temizliđi Yapın

**Güneşin yüzünü iyice göstermeye başladığı bahar ayları, bedensel ve ruhsal değişimleri de beraberinde getiriyor. Bazı insanların için 'kıpır kıpır' yapan bahar mevsimi, bazılarını depresyona sokabiliyor.**

Bahar depresyonu olarak adlandırılan durumun kişileri depresif, yorgun ve mutsuz bir ruh haline çektiğini anlatan DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Uzman Psikolog, Çift ve Aile Terapisti İnci Canoğulları, "İnsanlar bahar geldiğinde kendilerini depresif, mutsuz ve yorgun hissedebilir. Böyle hissettikleri için de tuhaf olduklarını düşünürler. Merak etmeyin. Bunu yaşayan sadece siz değilsiniz" diyor.

Baharla birlikte halsizlik, işe ya da okula gitmede isteksizlik, uyku bozukluğu, iştahsızlık, konsantrasyon eksikliği, aşırı sinirli ve kaygılı olma gibi sempo tomaların izlendiğini vurgulayan Canoğulları, bu durumun mekanizması hakkında şunları söylüyor: "Özellikle norepinefrin ve serotonin olarak adlandırılan hormonların üretim, salınım, geri alımında anormallik gözlenir. Sosyal faktörler de depresyon oluşumunda farklı düzeylerde önemli etki oluşturur. Öz güveni düşük, içe kapanık, kendilerine ve çevresindekilere kötümser bakma eğilimi olan, insan ilişkilerinde daha zayıf ve stres toleransı daha sınırlı olan kişilerde bahar depresyonuna yatkınlık görülür. Bu rahatsızlığı

yaşayan kişiler, çevrelerinde baharın gelmesiyle mutlu hissedip enerji dolan insanları gördükçe daha da umutsuzluğa kapılabilirler." **ALERJİSİ OLANLAR DAHA DİKKATLİ OLMALI**

bu farklılıkları hissetme ihtimali daha azken, içe dönük ve iletişim becerileri güçlü olmayan, değişen durumlara karşı esneklik gösteremeyen kişilerde daha yoğun yaşanabilir"



Günlerin uzamasıyla birlikte ısınan havaların bu tür hormonal değişikliklere yol açtığını vurgulayan Canoğulları, bahar aylarında daha sık görülen alerjik hastalıklara da dikkat çekti ve "Araştırmalar, alerjik hastalıklarla depresyon arasında ilişki olduğunu gösteriyor. Dolayısıyla alerjik hastalıkları olanların bahar aylarında depresyona girmeleri öngörülebilir. Bunun dışında kişilik özellikleri de depresyona yatkınlığı etkiler. Mesela, daha dışa dönük ve iletişim becerileri güçlü kişilerin bahar aylarında yaşanan

dedi.

## **UZUN SÜREN DEPRESYONU CİDDİYE ALIN**

Baharın gelmesiyle yaşanan bu değişik ruh hallerinden kurtulmak için Canoğulları'na göre dengeyi beslenmek, düzenli uyumak, açık havada yürüyüş yapmak, taze sebze ve meyve tüketmek gibi basit önlemler alınabilir. "Ruhunuza bahar temizliği yapın" diyen Canoğulları, olumsuzluklara neden olmaya devam eden durumlar da ise psikolojik yardım almayı salık veriyor.