

స్వప్నమైన కారణాలు

చలికాలం పగటివేళలు తగ్గి పోతాయి. దీనివల్ల మన జీవగ డియారం మీద ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది. మన భావోద్వేగాలను నియంత్రించే సెరటోనిన్, మెలటోనిన్ అనే హార్మోన్ల ఉత్పత్తిలో లోటు ఏర్పడుతుంది. ఇక చలికాలం విటమిన్-డి లభ్యత కూడా తక్కువగా ఉంటుంది. ఈ లోటు మన నాడీవ్యవస్థ మీద ప్రభావం చూపు తుంది. ఈ కారణాలన్నిటితో మనిషిలో స్వల్పత ఏర్పడుతుంది. సహజంగానే డిప్రెషన్ తో బాధ పడుతున్నవారిని, వంశపారంపర్యంగా ఈ సమస్య ఉన్నవారిని ఈ SAD మరింతగా ఇబ్బంది పెట్టవచ్చు. చలికాలంలో సూర్య కాంతి తగ్గడం వల్ల మాత్రమే కాదు... సూర్యుడు ఆకాశంలో ఎంత తక్కువ సమయం ఉంటే ఈ SAD ప్రభావం అంత ఎక్కువగా ఉంటుందని ఓ ముగ్గురు పరిశోధ కులు చేసిన అధ్యయనంలో తేలింది.

ఇవీ లక్షణాలు

చాలామంది చలికాలం బద్ధకం సహజమే అనుకుని సరిపెట్టుకుంటారు. కానీ కాస్త జాగ్రత్తగా గమనిస్తే కొన్ని లక్షణాల వల్ల మనం SADతో ఇబ్బంది పడుతున్నామని తేలికగా గ్రహించవచ్చు.

- ఎంతసేపు పడుకున్నా బడలిక తీరక నిస్సత్తువగా తోచడం.
- ఏదో ఒకటి.. మరి ముఖ్యంగా కార్టోఫై డ్రైట్స్ (పిండి పదార్థాలు) ఎక్కువగా ఉండే స్వీట్స్ లాంటివి తినాలి అనిపించడం. ఇది బరువు పెరగడానికి కూడా కారణం అవుతుంది.
- ఏ పని చేయాలని అనిపించకపోవడం, జీవితం మీద ఆశ తగ్గకపోవడం... ఆత్మహత్య లాంటి ఆలోచనలు రావడం.
- ఎందుకూ పనికిరానిమననే ఆత్మనూన్యతా భావం పెరిగిపోవడం, చిన్నచిన్న విషయాలకే అతిగా స్పందించడం.
- ఒకప్పుడు ఇష్టంగా చేసిన పనుల పట్ల కూడా శ్రద్ధ లేకపోవడం, ఏకాగ్రత లోపించడం.

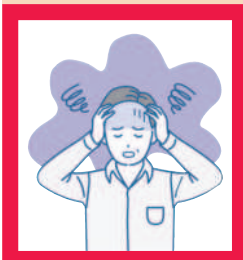
... లాంటి లక్షణాలు సుదీర్ఘకాలం పాటు కనిపిస్తే తప్పకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.

పారాహుషార్.. ఇది వింటర్ SAD

భారీగా పడిపోయిన ఉష్ణోగ్రతలు, గజగజా వణకుతున్న తెలుగు రాష్ట్రాలు, మంచు దుప్పటిలో ఉత్తరాది... ఇలాంటి పతాక శీర్షికలు చదివే సమయం వచ్చేసింది. నిజంగానే చలికి కొండలు సైతం వణికిపోతున్నాయి. ఆ చలి నుంచి తప్పించుకోవడం, దాని వల్ల వచ్చే అనారోగ్యాల గురించి వినడం సాధారణం. కానీ, చలికాలంలో మాత్రమే వేధించే డిప్రెషన్ గురించి విన్నారా! అదే Seasonal affective disorder (SAD). చాలామంది తెలియకుండానే దీనితో బాధపడుతూ ఉంటారు. అది ఓ సమస్య అని తెలియక పోవడం వల్ల తీవ్రమైన కుంగుబాటుకు లోనవుతుంటారు. ఇంతకీ ఏమిటి SAD?



చికిత్స ఉంది



కౌన్సెలింగ్, లైట్ థెరపీ, యాంటి డిప్రెసివ్ లాంటి మార్గాల ద్వారా SAD సమస్యను తేలికగానే ఎదుర్కోవచ్చు. వ్యాయామం చేయడం, ఉదయాన్నే కాసేపు ఎండపట్టున ఉండటం, మంచి పోషకాహారం, నిరాశగా ఉన్నప్పుడు దాన్ని ఇతరులతో పంచుకోవడం, కాస్త కలుపుగోలుగా నలుగురితో కలవడం, నిర్దుష్టమైన లక్ష్యాలు పెట్టుకుని పనిలో నిమగ్నమవడం లాంటి చర్యలతో SAD నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. మరో ఆసక్తికరమైన విషయం ఏమిటంటే ఈ చలికాలంలో వచ్చే కార్మిక, మార్గశిర మాసాలలో పెద్దలు దీపాలకు ప్రాముఖ్యత ఇవ్వడం వెనుక కూడా ఇదొక కారణం ఉందని అంటారు. నువ్వులనూనె, ఆముదం, ఆవునెయ్యి లాంటివాటితో దీపారాధన చేయమని సూచిస్తూ ఉంటారు. వీటి సాంద్రత ఎక్కువ ఉంటుంది కాబట్టి... వాటి నుంచి వచ్చే గాఢమైన వెలుతురు, వెచ్చదనం రెండూ కూడా మనసుకు సాంత్యన ఇస్తాయన్నది నమ్మకం. ఇదీ SAD కబురు. కారణం, లక్షణాలూ, చికిత్సా అన్ని తెలిశాయి కాబట్టి... ఈ చలికాలం కాస్త జాగ్రత్తగా ఉందాం. రాకుంటే మంచిది. వస్తే అవలీలగా అధిగమిద్దాం!