

برخی سوءمزاج‌هایی که با تغییر مزاج فصل

تشدید می‌شود

11 آبان 1403

یک پزشک متخصص طب سنتی ایران می‌گوید: در طب سنتی علت بروز افسردگی و اضطراب را علاوه بر سوءمزاج در سیستم عصبی و مغز به قلب هم ارتباط داده‌اند و در برخی از انواع سوءمزاج‌های قلب، علائم روحی و روانی خاصی در فرد بروز می‌کند و گاهی هم برخی سوءمزاج‌هایی که در کل بدن سردی و خشکی غالب می‌شود و با تغییر مزاج فصل تشدید می‌شود، می‌تواند باعث بروز اختلالات خلقی شود.

با تغییر فصل، همچنان که تغییرات جوی بر پیکره طبیعت، درختان، آب و هوا تاثیر می‌گذارد، می‌تواند بر جسم و جان انسان هم اثراتی داشته باشد و سیستم بدن انسان را هم دستخوش تغییراتی کند و به خصوص در افراد با مزاج سرد و خشک با کاهش سروتونین یا همان هورمون شادی‌بخش سبب بروز افسردگی شود.

دکتر فاطمه محبوب، پزشک متخصص طب سنتی ایران می‌گوید: در طب سنتی علت بروز افسردگی و اضطراب را علاوه بر سوءمزاج در سیستم عصبی و مغز به قلب هم ارتباط داده‌اند و در برخی از انواع سوءمزاج‌های قلب، علائم روحی و روانی خاصی در فرد بروز می‌کند و گاهی هم برخی سوءمزاج‌هایی که در کل بدن سردی و خشکی غالب می‌شود و با تغییر مزاج فصل تشدید می‌شود، می‌تواند باعث بروز اختلالات خلقی شود. اگر این اختلال در حد دل‌تنگی و غم و اندوه و گذرا و با شدت کم باشد نیاز به درمان نیست اما اگر فرد مستعد ابتلا به [افسردگی‌های شدید](#) فصلی باشد برای جلوگیری از عود و تشدید بیماری نیاز به مداخلات پزشکی است.

به گفته دکتر محبوب، این باور که افسردگی همیشه با اضطراب همراه است، نادرست بوده و منشأ این دو اختلال با یکدیگر متفاوت است. به طور کلی تغییر خلق به سمت غم و اندوه را افسردگی و تغییر خلق به سمت نگرانی و ترس و فوبیا را اضطراب تلقی می‌کنیم. بیماران دچار اختلال افسردگی، افرادی منزوی و گوشه‌گیر بوده و تمایلی به برقراری ارتباط با دیگران ندارند که اغلب، این اختلال روی خواب و تغذیه فرد تاثیر سوء می‌گذارد.

[بیوست](#) و فعالیت جنسی نامنظم

از دیدگاه طب ایرانی، اجابت مزاج در قالب دفع به موقع مدفوع و ادرار، قاعدگی منظم و مقاربت مناسب زوجها می‌تواند سبب خروج بخشی از مواد زائد و دفعی بدن شده و تحریک‌پذیری، تنش و عصبانیت را از فرد دور کند و بر خلق فرد تاثیر مطلوبی بگذارد. چه بسا قاعدگی‌ها و فعالیت جنسی نامنظم یا [بیوست](#) می‌تواند خلق فرد را تحریک‌پذیر و سبب ایجاد تنش‌های فکری و ذهنی شده و به تدریج زمینه افسردگی و اضطراب را در فرد فراهم کند.

نقش ماساژ و طبیعت‌گردی

ورزش و ماساژهای آرامش‌بخش به جهت کمک به حرکت خون در بدن، نقش بسزایی در کاهش تنش‌ها دارند. همچنین تنفس هوای پاک برای افراد دچار ترس، اضطراب و حملات پانیک کمک کننده است و توصیه بر این است که این افراد هفته‌ای ۲-۱ بار برای استنشاق هوای تمیز و ارتباط برقرار کردن با گل‌ها، درختان و مشاهده آسمانی زیبا به طبیعت بروند. گوش دادن به موسیقی یا ارتباط تلفنی با دوستان و اقوام نیز به کنترل این قبیل اختلالات کمک می‌کند.

خوردنی‌های روح بخش

غذاهای تولیدکننده خون گرم مانند خورش‌هایی که با گوشت گوسفند تهیه می‌شوند، خورش سیب و آلو، خورش به و آلو، آب‌گوشت که بهترین غذا برای افراد مبتلا به اختلالات افسردگی است، مصرف مغزهای آجیلی به خصوص بادام یا شیر بادام به ویژه یک ساعت قبل از خواب برای افرادی که دچار بی‌خوابی شبانه هستند خیلی موثر است.

برای تهیه شیربادام یک لیوان شیر با ۷-۱۰ عدد بادام پوست گرفته و یک قاشق عسل می‌تواند رطوبت خوبی به سیستم عصبی بدهد، همچنین مصرف حریره بادام، سیب، به، انگور، انجیر، نارنگی و پرتقال شیرین توصیه می‌شود. در میان دمنوش‌ها، دمنوش گل گاوزبان ایرانی و بادرنجبویه می‌تواند آرام‌بخش و تقویت‌کننده قلب، معده و مغز باشد. دمنوش بهارنارنج هم برای افراد دچار حملات اضطرابی مفید است. فالوده سیب و به همراه با گلاب و عرق بیدمشک و عسل نیز می‌تواند موثر باشد.

درمان‌های گفته شده از جمله درمان‌های عام هستند و برای افسردگی و اضطراب با درجات خفیف و متوسط می‌تواند کارآمد باشد اما اگر این اختلالات شدید و سبب اختلال عملکردی فرد شوند درمان باید تخصصی‌تر و داروهای شیمیایی نباید قطع شوند.

فاخره بهبهانی