

# زنان بیشتر از مردان افسردگی فصلی را تجربه می‌کنند

با کوتاه‌تر شدن روزها در پاییز، برخی افراد احساس [افسردگی](#) می‌کنند. این افسردگی که به‌عنوان اختلال عاطفی - فصلی نیز شناخته می‌شود، می‌تواند منعکس‌کننده تغییر سطح سروتونین باشد و با افسردگی مرتبط باشد.

«جني لارسون»، محقق ارشد این پژوهش می‌گوید: «افسردگی فصلی می‌تواند شبیه به‌خود افسردگی باشد. گاهی اوقات تشخیص افسردگی فصلی از انواع دیگر افسردگی دشوار است.»

یک مطالعه نشان داد در حالی‌که حدود 5 درصد از جمعیت ایالات‌متحده اختلال افسردگی فصلی را تجربه می‌کنند، این اعداد در عرض‌های جغرافیایی شمالی به 10 درصد می‌رسد. زنان بیشتر از مردان افسردگی فصلی را تجربه می‌کنند. علائم «افسردگی فصلی» عبارتند از: افسردگی، اضطراب، تغییرات خلقی، مشکلات خواب، تغییر در عادات غذایی، بی‌حالی و... این وضعیت ممکن است به‌صورت احساس گناه، ناامیدی، کاهش علاقه به فعالیت‌ها و ازدست‌دادن عزت‌نفس ظاهر شود. همچنین فرد ممکن است احساس تنش کند.