

דיכאון עונתי

החורף יכול להיות עונה מרגשת עבור חלק מאיתנו: ריח הגשם, להתכרבל מתחת לשמיכה, שוקו חם, מרק חם, רומנטיקה... אבל יש אנשים שסובלים בחורף. אנשים אלה לא רק מעדיפים את השמש ואת הים, אלא חווים סבל אמיתי. אם את/ה מרגיש/ה עצבות של ממש בעונה הקרה, מוצא/ת את עצמך חושב/ת מחשבות שליליות, מפסיק/ה לחוות הנאה מפעילויות שונות ואת מקומה תופסת תחושת ריקנות, אם את/ה חווה שינויים בתיאבון והרגלי השינה ונוטה להתבודד בחורף, אפשרי שאת/ה סובלת/ת מדיכאון עונתי.

דיכאון עונתי מוכר גם כ"דיכאון חורף". בעגה המקצועית הוא מכונה **seasonal affective disorder = SAD** (הפרעה רגשית עונתית). הסיבות לדיכאון העונתי טרם נחקרו עד תומן, אולם חשוב לזכור כי דיכאון עונתי הוא בראש ובראשונה דיכאון. כמו ברוב ההפרעות הנפשיות, ההשערה היא שקיים שילוב בין מרכיבים פיזיולוגיים למרכיבים פסיכולוגיים וסביבתיים. נראה כי הבסיס הביולוגי לקיומו של דיכאון עונתי משמעותי. מחקרים רבים מראים כי היות ובעונה החשוכה קיימת עלייה ברמת ההורמון "מלטונין", האחראי על ויסות זמני שינה ועירות, גורמת להפחתת ייצור הכמויות של המוליכים העצביים: סרוטונין, ונוראדרנלין. בנוסף, נראה כי גם קיימת ירידה בכמויות של המוליך העצבי דופמין (וסרוטונין), בשל הפחתת ערכי ויטמין D בגוף (עקב חשיפה מעטה לאור שמש).

התופעה נפוצה יותר אצל אנשים צעירים בשנות העשרים לחייהם. היא אינה שכיחה בישראל ומקיפה רק כאחוז אחד מהאוכלוסייה, אלא נפוצה יותר באזורים בהם שעות החושך ארוכות יותר. בארצות סקנדינביה למשל כ-10% מהאוכלוסייה לוקה במהלך החורף בדכדוך, חוסר חשק, עייפות ונטייה לצריכת מאכלים מחוקים.

אבחון דיכאון עונתי:

כאמור, דיכאון עונתי הוא קודם כל דיכאון, ולכן האבחון של דיכאון עונתי מתחיל באבחון סטנדרטי של דיכאון. על המטופל לעמוד בקריטריונים הפסיכיאטריים הנדרשים על מנת לאבחן דיכאון (תחושות דיספוריות המתמשכות במשך רוב שעות היממה למשך מספר שבועות, חוסר עניין בפעילויות מהנות, מחשבות בעלות אופי שלילי, קושי בתפקוד, וקשיים חברתיים). כאשר הסימפטומים הללו נעלמים מעצמם עם בוא האביב, אך חוזרים שוב ושוב במשך שלושה חודשים ברציפות לפחות, יוגדר האדם כסובל מדיכאון עונתי. אנשים מוגדרים כלוקים בהפרעה זו אם לקו בה במהלך השנתיים הקודמות לאירוע, ובתנאי שהדיכאונות חלפו בתקופת האביב ונשללו אירועי דיכאון שאינם עונתיים. באופן כללי, לדיכאון דרגות חומרה שונות ובמהלך האבחון נהוג לברר גם מהי דרגת החומרה, על מנת להתאים את הטיפול בצורה אופטימאלית.

חשוב להפריד בין דיכאון עונתי לבין הפרעה דו-קוטבית (מאניה-דיפרסיה) (גם בהפרעה זו הדיכאון עשוי להופיע בחורף, ואילו המאניה אופיינית יותר לחודשים החמים של השנה, אך במצב זה לא יאובחן דיכאון עונתי).

טיפול בדיכאון עונתי

הטיפול בדיכאון עונתי מתחלק לשניים: חלק אחד מתייחס למאפיינים הפסיכולוגיים של הדיכאון, והטיפול בו דומה לטיפול בדיכאון רגיל. הוא כולל פסיכותרפיה מסוג כלשהו. הטיפול הרגשי אינו מתעסק בדרך כלל בנטייה של הדיכאון לפרוץ דווקא בעונת החורף, אלא מתמקד בגורמים הכלליים אשר מובילים להתפתחות של אפיזודות דיכאוניות. מבנה הטיפול תלוי בגישה ובטכניקה בה עושה שימוש המטפל אליו נעשתה הפנייה, אך בדרך כלל הוא כולל שיחות ובחינה של העבר וההווה של המטופל והשפעתם זה על זה. בטיפול בגישה הקוגניטיבית-התנהגותית (CBT) למשל מתמקדים במחשבות האוטומטיות שנרכשות לאורך החיים, בנוגע למטופל עצמו, לעתידו ולסביבתו, אשר תורמות לתחושת העצב וחוסר האונים, ועקב כך לנסיגה התפקודית. במקביל נהוג בטיפול CBT להשתמש בטכניקות התנהגותיות על מנת לסייע לאדם לשפר את רמת התפקוד בהדרגה, אשר קשורה באופן ישיר לתחושת הדכדוך.

החלק השני של הטיפול מתמקד במאפיינים הפיזיולוגיים של התופעה. לעיתים יש צורך להשתמש גם בתרופות פסיכיאטריות נוגדות דיכאון. יחד עם זאת, קיימת גם הסתייגות מסוימת מהשימוש בתרופות במקרה זה, משום שלתרופות האנטי דיכאוניות הנפוצות (פרווק, ציפרלקס ודומיהן, מקבוצת ה SSRI) לוקח זמן רב להתחיל להשפיע, ולעיתים אין טעם להתחיל את השימוש בהן אם הדיכאון צפוי לחלוף מעצמו תוך זמן קצר.

טיפול נוסף אשר מתייחס למאפיינים הפיזיולוגיים מתמקד בעובדה שמדובר בדיכאון עונתי. טיפולים אלה עושים שימוש בתהליך הנקרא "פוטותרפיה" – טיפול באור. המטרה בטיפול זה היא לנטרל את ההשפעות הפיזיולוגיות שיש לחושך על תפקוד הגוף והמח. ראשית, מומלץ לחולים בדיכאון עונתי לחשוף את עצמם לאור ולשמש כמה שיותר, על ידי טיולים ופעילויות ספורטיביות בשעות האור ובאוויר הפתוח (ככל שתנאי מזג האוויר מאפשרים זאת). בנוסף, ובעיקר כאשר תנאי מזג האוויר גרועים במיוחד, יכול הטיפול לכלול מנורה מיוחדת בעלת תאורה עוצמתית, כאשר המטופל שוכב תחת המנורה למשך זמן מסוים בכל יום (בעבר השהות תחת המנורה הייתה ממושכת, אך מכיוון שהיום ידוע שתאורה מסוג זה עשויה להיות מסרפנת, קוצר משך הזמן המומלץ לשהייה תחתיה).