

# VẠCH TRẦN HỘI CHỨNG "TỰ KỶ MÙA ĐÔNG" KHIẾN CON NGƯỜI Ủ DỌT

Cùng tìm hiểu bộ sưu tập các phương pháp khoa học giúp bạn vượt qua sự "tự kỷ" mà những ngày mùa đông giá rét có thể gây ra.

Nhắc tới mùa đông, chúng ta nghĩ ngay tới cái lạnh tê tái thấm tận vào xương. Khi đó, dù có mặc đủ quần áo ấm, đôi lúc ta vẫn thấy run cầm cập bởi sự buốt giá của mưa phùn, gió bắc. Đồng thời, mùa đông còn ẩn chứa những hiểm họa khôn lường, mà nổi bật nhất chính là hội chứng trầm cảm theo mùa SAD.

Vậy làm thế nào để có một mùa đông ấm áp cũng như vượt qua nguy cơ bị "tự kỷ" trong những ngày giá rét? Hãy làm theo những bí kíp được khoa học chứng minh tính hiệu quả dưới đây.

Từ tác hại khó tin của mùa đông...

Mùa đông dù mang theo cái lạnh buốt giá nhưng vẫn có sức hấp dẫn đặc biệt. Nhiều người yêu mùa đông bởi đây là mùa của quần áo ấm, của thức ăn đêm nóng hổi như ngô nướng, xôi bánh khúc...

Mùa đông có lẽ chỉ đẹp vào ban ngày...

Nhưng ít ai biết rằng, dưới góc độ khoa học, mùa đông là thủ phạm khiến rất nhiều người bị "tự kỷ". Các chuyên gia gọi đó là hội chứng trầm cảm theo mùa SAD (Seasonal affective disorder).

Hiểu đơn giản, đây là căn bệnh sợ một số mùa trong năm (thường là mùa thu, mùa đông).

...nhưng khi đêm buông xuống, mùa đông không còn đẹp như trước nữa, thậm chí trở nên đáng sợ.

Biểu hiện của bệnh là tâm trạng ủ rũ, rối loạn ăn uống, ngủ nghỉ... Thông thường, bệnh nhân sẽ tự khỏi khi mùa xuân và mùa hè tới.

Các nghiên cứu tâm lý đã chỉ ra một số lý giải khác nhau về nguồn gốc chứng bệnh này. Có giả thuyết cho rằng, việc thiếu hụt ánh nắng Mặt trời vào mùa đông là thủ phạm của SAD.

Cụ thể, trong điều kiện ít ánh sáng, cơ thể sản sinh nhiều melatonin hơn bình thường, dẫn đến cảm giác luôn muốn ngủ, mất tập trung.

"Cảnh buồn người có vui đâu bao giờ!"

Mặt khác, nhiều nhà khoa học còn cho rằng SAD là biểu hiện của việc tiến hóa của loài người khỏi việc ngủ đông. Thời tiền sử, sự khan hiếm thức ăn khiến cơ thể điều chỉnh nhu cầu calories thấp hơn thông thường, gây nên tình trạng ủ rũ, không vui vẻ.

Hệ quả là người mắc hội chứng này vào mùa đông thường xuyên thiếu tập trung trong công việc. Cái lạnh còn khiến nhu cầu năng lượng của cơ thể tăng, dẫn tới việc ăn uống thiếu kiểm soát.

Cùng với tâm trạng không tốt và thường xuyên ngủ nướng, bệnh nhân có nguy cơ tăng cân và trầm cảm lớn hơn rất nhiều người bình thường. Nguy hiểm hơn, không ít trường hợp bệnh trở nên nặng hơn bình thường, dẫn tới rối loạn tâm thần rất khó phục hồi và chữa trị.

...đến bộ sưu tập bí kíp chống "tự kỷ" trong mùa đông

Vậy chúng ta cần làm gì để có mùa đông không lạnh, không trầm cảm? Bạn chỉ cần làm theo những bí kíp đơn giản dưới đây mà thôi.

Mở cửa sổ vào buổi sáng là cách tốt nhất để đón ánh nắng Mặt trời hiếm hoi vào mùa đông. Không chỉ sưởi ấm căn phòng, ánh sáng trắng Mặt trời còn giúp bạn chống tật ngủ nướng do làm

cơ thể giảm tiết melatonin.

Ánh sáng là cứu cánh cho những ai có nguy cơ mắc chứng trầm cảm theo mùa.

Mặt khác, ánh nắng giúp chúng ta tổng hợp nhiều vitamin D hơn, từ đó ngăn chặn nguy cơ mắc chứng SAD.

Tiếp theo, hãy chuẩn bị trong phòng một chiếc đèn bàn chiếu sáng và sử dụng chúng khoảng 3 lần/ngày, mỗi lần 30 phút.

Chuyên gia Julia Ross chỉ ra rằng, việc làm này có thể làm tăng một lượng serotonin nhất định trong cơ thể. Hormone này có rất nhiều chức năng trong cơ thể, trong đó có việc kiểm soát sự tập trung, tránh bốc đồng ở mỗi cá nhân.

Ánh sáng tỏa ra từ bóng đèn có tác dụng như một Mặt trời tí hon, truyền thêm sức mạnh cho con người chống lại trầm cảm

Ngoài ra, càng tới mùa đông, bạn càng nên tập thể dục thể thao nhiều. Điều đó giúp tăng cường trao đổi chất của cơ thể, làm ấm nhanh chóng và giúp hạn chế các biểu hiện tăng cân hay trầm cảm.

Trong vấn đề ăn uống, một trong những cách hiệu quả nhất giúp giảm bớt tác động của SAD, đó là ăn các loại hoa quả giúp gia tăng hàm lượng serotonin trong máu, nhất là trái mơ.

Bên cạnh mơ, những đồ ăn như ngũ cốc không đường, gạo hạt dài cũng rất có tác dụng trong việc chống lại chứng trầm cảm mùa đông. Những thức ăn này giúp chuyển hóa thành đường trong máu rất chậm, duy trì mức độ serotonin trong máu lâu hơn.

Cuối cùng, hãy uống càng nhiều càng tốt các loại đồ uống nóng hổi, đặc biệt là trước bữa ăn. Uống một cốc trà hoặc nước ấm mỗi ngày không chỉ làm ấm cơ thể gần như ngay lập tức mà còn giúp giảm nhu cầu ăn của con người, hạn chế tác dụng phụ tăng cân do SAD gây ra.

Tuy nhiên, bạn nên tránh uống rượu và các đồ uống có caffeine, bởi chúng làm gia tăng cảm giác lo âu, căng thẳng ở con người.

Cà phê làm nóng người rất nhanh, nhưng chỉ khiến ta thêm trầm cảm mùa đông