

浮想联翩 冬季常发抑郁症

专家提醒:多晒太阳可防抑郁

寒风瑟瑟,草木凋零,每到冬季,你是否也变得情绪低落、慵懒乏力、嗜睡和贪食、对所有事情都兴趣降低,甚至时常有厌世念头;而一旦冰雪融化、大地回春,这些症状又会逐渐消失,情绪和精力也会恢复正常?这种现象被心理医生称之为“冬季抑郁症”,又称“季节性情感障碍”。可别小看这种因天气变化而产生的抑郁症,如果调适不好,也有可能酿成大祸。 ■朱世玲 记者 李皖婷



浮想联翩,冬季抑郁症高发

正如冬季是流感的高发季,抑郁症这种“心理感冒”也在冬季高发。由于光照减少等客观原因,情绪出现问题的机会也在增加。

最近26岁的小郑有些莫名烦躁,晚上睡不踏实,低温更是平添几分愁绪,微信朋友圈里晒出的心情也都消沉低落,这让在老家的父母很是担心。

无独有偶。50岁的王老师是一名大学教授,平时工作认真负责,教学、科研样样都能拿得起,而且思维敏捷,受到同事和学生的尊重和好评。但是每到冬天,他就会变得脾气古怪,没有工作热情,而且常常忘事,犹如“冬眠”了一般。最近的周末,他更是“宅”在家里浮想联翩,故去的亲人朋友老出现在脑海里,不愿意多想,却怎么也控制不了自己,有时在工作和生活压力大的时候甚至萌生了死的想法。

“这是冬季抑郁症。”记者从安徽省精神卫生中心门诊了解到,冬季以来,到他们那里就诊的患者增加了不少,多是焦虑、烦躁、失眠等症状。

轻重不一,属于“季节性情感障碍”

安徽省精神卫生中心专家王安珍表示,冬季历来是抑郁症的高发期,随着寒意渐浓,“季节性情感障碍”这一精神疾病骤增。

“常年在室内工作的人,尤其是体质较弱或极少参加体育锻炼的脑力劳动者,以及平常对寒冷比较敏感的人,比一般人更易患上冬季抑郁症。”医学研也发现,冬季抑郁症通常起病于成年期,平均起病年龄是23岁,女性发病率是男性的4倍。

王安珍介绍说,冬季抑郁症是指一些人一到冬季情绪就会变得烦躁、易怒、易疲劳、精力衰退等。造成冬季抑郁症的原因是冬季阳光照射少,人体的生物钟不适应日照时间缩短的变化,导致生理节律紊乱和内分泌失调,因而出现情绪和精神状态的紊乱。

近年来国外研究发现,人体大脑里的腺体——松果体对阳光十分敏感,当太阳光强烈时,松果体受到阳光的抑制,分泌的激素少;反之,当阳光强度降低时,松果体兴奋,分泌出的激素就多,而这种激素有调节人体内其他激素水平的“本领”。

据了解,坐班族患者中,有些人仅仅是轻微的情绪症状,主要表现为轻度的心情不佳、忧郁乃至悲观、绝望,认为生活没意思,高兴不起来,随后出现焦虑症状,导致食欲、睡眠等生活能力下降,同时还会出现精力缺乏、自我评价低、精神活动迟滞。

如果轻微的情绪障碍不能及时宣泄或加以疏导的话,就会积郁成疾,很可能导致患者产生自杀倾向。

多晒太阳可防范冬季抑郁

王安珍提醒,“冬季抑郁症”虽然“神出鬼没”,但也是可以预防的。

加强日照和光照。每天照射一定量的太阳光或明亮的人工光线,可以减少冬季抑郁症患者自杀念头。当阴雨天和早晚无阳光时,尽量打开家中或办公室中的全部照明装置,使屋内光明敞亮。人在这种光线充足的条件下进行活动,可调动情绪,增强兴奋性,减轻或消除抑郁感。

增加糖类摄入。当冬季出现阴天、雪天之时,人们应增加糖类摄入,以提供血糖水平、增加活动、减轻抑郁,但糖尿病患者除外。

饮食调节。服用复合维生素B类、谷维素等可调节精神情绪的药,咖啡、浓茶有一定的提神作用,也能减轻或消除抑郁症状。

另外,经常到室外空气清新、场地宽敞的地方散步、跑步、打太极拳、跳健身舞等,都能调动情绪、缓解抑郁状态。

新闻延伸: 判断你是否患上季节性情感障碍

A.精神状态发生变化:患者在每年冬季至少有两周时间感到悲伤或沮丧,丧失信心或对生活兴趣索然,他们可能会变得更加自责、对批评意见极其敏感或者更爱哭泣或感到烦躁。

B.无心享受生活:会对日常生活失去兴趣,不再热爱以前喜欢的事物。他们还会感觉自己不像以前那么能干,对自己不满或自责。

C.无精打采:还会感到莫名其妙的疲惫和虚弱,感觉自己没有精神。

D.睡眠变化:睡眠时间可能会比平常更久,而如果是学生睡得过多则会影响到早起和他们在课堂上的精神状态。

E.饮食变化:可能会变得更爱吃简单的碳水化合物并且吃得更多,导致在冬季体重增加。

F.注意力难以集中:难以集中注意力,学生的学习成绩受影响。学生可能无法像平时一样按时完成作业,丧失学习热情。

G.社交活动减少:变得不爱与朋友交往,或者不愿参加社会活动。



《小小科学家——好玩的磁铁》

定价:20元
作者:亚历克斯·库斯扣斯基
出版社:安徽科学技术出版社

内容简介:本书是“小小科学家系列”丛书的一本,主要向小读者介绍了和磁场相关的科学知识,比如说,怎样把食物中的金属分出来,磁场是什么等。教会小读者观察科学现象,用科学的方法进行思考,像科学家一样动手实验。



《小小科学家——光的奥秘》

定价:20元
作者:亚历克斯·库斯扣斯基
出版社:安徽科学技术出版社

内容简介:本书是“小小科学家系列”丛书的一本,主要向小读者介绍了和光相关的科学知识,比如说,灯泡是如何发亮的,光是如何跳动的,手电筒中隐藏着哪些秘密等。教会小读者观察科学现象,用科学的方法进行思考,像科学家一样动手实验。



●M.6207男,上海某大型公司总裁,44岁,1.72米,科大学生,长江商学院硕士,离单(一女在美国),风度好素质高,富文化内涵,资产逾亿,合肥高知家庭。诚觅一位35岁左右,1.60米以上,大专以上,秀外慧中的未婚未育小姐牵手,永沐爱河。

●M.6219男,合肥部队军官,30岁,1.76米,本科,未婚,儒雅谦和,沉稳重情,家境优越,车房俱全。诚觅28岁左右,1.60米以上,大专以上,清秀气质佳,温柔娴慧的未婚小姐缘定终生。

●F.8310女,合肥大学教师,33岁,1.62米,硕士,未育,温柔美丽,富爱心,经济待遇优。诚觅40岁以下,1.70米以上,沉稳重情,德才兼备的先生携手红尘之旅,永爱相随。

●F.8540女,合肥金融单位,28岁,1.65米,重点大学硕士,未婚,温柔秀丽,肤白气质佳,独女,车房俱全。诚觅一位34岁以下,1.73米以上,本科以上,英俊进取,气质风度好的未婚先生爱相随。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供,条件合适的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼2006室),免费安排约见。咨询电话:0551-62839952(崇老师)