



冬季防病之一—— 一到冬天就消沉？ 警惕冬季抑郁症



“

进入深冬时节，万物凋零。随着天黑得早、亮得晚，一些人开始变得颓废起来：起不来床、提不起精神、做了很多事情却觉得意义感缺失、总会冒出许多消极情绪……如果出现上述症状，我们就要警惕，会不会是冬季抑郁症找上门？那么，究竟什么是冬季抑郁症呢？为什么在寒冬时节，人们容易抑郁呢？我们如何预防和避免冬季抑郁症？本期健康问诊集纳了专家的观点，一起来看看。

■ 蔡富根/整理

日照变短容易致人抑郁

冬季抑郁症，是季节性情感障碍的一种，常在秋冬季开始，春天来临时自然好转，每年同一时间发作。季节性情感障碍，是由南非精神病学家诺曼·罗森塔尔于20世纪80年代首次发现并提出的。

诺曼·罗森塔尔从南非移居到美国纽约生活后，发现进入冬天他会莫名地感到情绪低落，对生活和工作的兴趣下降，而当春天来临，这些现象就消失了，他重新变得充满活力。为此，诺曼·罗森塔尔提出了冬季会让人变抑郁的假设，随即他开展了大样本调查，发现季节性情感障碍这种现象在北美地区很普遍，很多人会在秋冬之季陷入季节性情感障碍。

许多心理学研究发现，光照与抑郁情绪有很大关系，因为光照直接影响了人体内血清素和褪黑素的分泌，而这两种物质与人的情绪状态息息相关。

血清素是天然的情绪调节剂，可以让我

们的情绪更平和，血清素分泌不足，会让人情绪低落、提不起精神、注意力难以集中。一项由澳大利亚墨尔本贝克研究所开展的研究显示：大脑中血清素的周转量，会受到日照量的影响，血清素含量，晴天高于阴天。也就是说，冬天日照不足，会让血清素分泌不足，导致情绪状态不佳。

另一种影响人情绪状态的物质——褪黑素，是由大脑松果体分泌的一种激素，可促进睡眠，很多助眠保健品的主要成分就是褪黑素。褪黑素白天分泌少，夜晚分泌多。秋冬季节昼短夜长，褪黑素分泌增多，容易让人感觉起不来床，白天昏昏欲睡。

什么人容易患冬季抑郁症呢？据美国国立卫生研究院统计，美国每年有10%至20%的人患冬季抑郁症，女性、年轻人、本身曾患抑郁症的人、生活出现重大变故的人，都比较容易患病。

冬季抑郁症有两条诊断标准

寒冬时节的日照不足，虽然会让人情绪状态差些，但多数人能够自主调整。只有符合以下诊断标准，才能称之为符合季节性情感障碍的冬季抑郁症，这种情况就需要到院的精神科寻求专业帮助。

根据美国精神医学学会制定的权威诊断书籍——《精神疾病诊断与统计手册第5版(DSM-5)》，冬季抑郁症有两条诊断标准：

第一条，须符合秋冬来临之际，以下症状至少出现7条：感到无助、悲伤；出现自杀想

法；嗜睡；胃口大变，特别喜欢吃甜食或富含淀粉的食物；体重增加；感觉身体很沉重；容易感到筋疲力尽；体力活动减少；容易疲惫；很难集中注意力；易怒；回避社交；对他人的排斥特别敏感。

第二条，秋冬季节出现抑郁症而春天自然好转的情况，至少出现过两年。

符合这两条标准，才能被诊断为冬季抑郁症，而最终确诊需要到医院精神科做鉴定。针对冬季抑郁症的治疗，通常有光照疗法、药物治疗、心理疗法等。

如何预防和避免冬季抑郁症？

那么，我们该如何预防和避免冬季抑郁症？心理专家给出了以下3点建议：

首先，每天在阳光下坚持15分钟到30分钟的户外散步。充足的光照有助于人体血清素的分泌，让人心情愉悦，同时减少褪黑素的分泌，减少困倦。

其次，合理饮食，多补充维生素D。维生素D有助于血清素的合成，可多食用富含维生素

D的食物，如蛋黄、坚果、牛奶、瘦肉、动物内脏、海鲜等。此外，还要多吃富含蛋白质的食物。

最后，不要沉溺于消极情绪，适当转移注意力，多做让自己感到快乐的事情。当人有抑郁情绪时，很容易沉浸在消极的念头或情绪中，这时要有意识地转移注意力，做点其他事情，比如听音乐、养花、跟朋友聊天等，有助于提升愉悦感。

经常早醒可能是“抑郁”了 抑郁症的9大症状

“

据世界卫生组织统计，抑郁症已经成为威胁人类健康的第四大疾病，并且患病率有不断上升的趋势，抑郁症已成为仅次于心脏病的人类第二大疾患。与高发病症形成鲜明反差的是，一些患者对于抑郁症的认知和了解还比较有限，60%的病人不知道自己患上了抑郁症，那么出现哪些情况是抑郁症的症状表现呢？

经常早醒，要警惕患上抑郁症

一项研究表明，约50%的抑郁症首发症状为失眠，早醒现象尤其值得重视。

很多人把失眠理解为睡不着觉，其实所有睡眠障碍都可以称为“失眠”，如早醒、睡得少等等。跟抑郁症者相关的失眠主要表现为“入睡困难”和“早醒”，其中，让人难以入睡的原因多种多样，有人因压力，有人因兴奋，有人因慢性病，因而临床很难将“入睡困难”归因为抑郁症。而“早醒”症状比较特殊，是临床医师判断抑郁症的重要指标。专家强调，“失眠中的早醒对抑郁症最有诊断价值。”

那么，“早醒”的概念是什么呢？专家说，如果跟正常起床时间相比，提前醒了1到2个小时，醒来后再难入睡，且这种情况持续二周以上。“特别是早醒后，自己的心情郁闷，白天也没有什么精神。这时，你就要高度警惕，建议上心理科就诊，看是否存有抑郁症。”

如果不及早干预，随着患者抑郁的程度加深，早醒情况会变得更严重，比如醒来时间更早、情绪变得更差等等。而反过来讲，睡眠时间变短又将影响患者的情绪。

抑郁症的9大症状，对照一下

以下九大症状，如果你有一半符合，赶快去看医生。

- 1.对吃饭、性生活等人的最基本欲望丧失兴趣，对所有社会活动和人际交往都没有兴趣，且持续两周以上。
- 2.身体突然明显消瘦或体重明显增加，且持续两周以上。
- 3.有严重的睡眠障碍，要么入睡很困难，要么半夜两三点就醒了，要么就是干脆整夜没办法入睡，且持续两周以上。
- 4.经常心烦，耐性变得很差，因为一点儿小事就很急躁，且持续两周以上。
- 5.思维、说话、行动等各方面变得迟缓，整个人变得木讷迟钝，且持续两周以上。
- 6.虽然一天下来什么也没干，但却经常感到很累很疲倦，甚至长时间瘫在床上，还是疲倦到不行，严重时甚至无法下地活动，且持续两周以上。
- 7.觉得自己活得没有价值，整天陷入内疚和自责里，事事缺乏自信，无论发生什么都觉得是自己的错，且持续两周以上。
- 8.注意力不能集中，对什么事总是心不在焉，甚至出现了读写障碍，盯着书页看半天也不知道什么意思，拿着笔或对着电脑半天写不出一行字，且持续两周以上。
- 9.很想伤害自己，有自残自伤的行为，而且不觉得疼和难受，严重时反复出现想死的念头，且持续两周以上。