

秋天心情不好,可能是天气的“锅”

说到“秋高气爽”的天气,我们不由自主有种心旷神怡的快乐,然而,说到“秋雨绵绵”,却可能一秒“变身”多愁善感的林黛玉。“自古逢秋悲寂寥”,在秋天,一些人确实容易情绪低落、感到疲劳,这就是常见的“悲秋综合征”。那么,到底是什么让我们情绪低落呢?



制图 郭可馨

气温

对心情的影响



低于4℃

思维效率受到影响
工作质量下降,易出差错



低于10℃

会感到沉闷,情绪低落



11℃-25℃

人的心情舒畅、情绪稳定



超过34℃

心情容易烦躁

制图 郭可馨

1 天气确实能影响心情

我们常说“好天气好心情”,这可不仅仅是“心理作用”,确实存在着“气象情绪效应”。

有关研究发现,温度、湿度、气压、风速及日照等气候要素都会对人们的情绪产生影响。具体来说,有利的气象条件可使人们情绪高涨、心情舒畅,生活质量和工作效率提高;而不利的气象条件则使人情绪低落、心胸憋闷、懒惰无力,甚至会导致心理及精神病态和行为异常。

人的体温在37℃左右,当气温在11℃-25℃时,人的心情舒畅、情绪稳定;超过34℃时,心情容易烦躁;低于10℃时,会感到沉闷,情绪低落;低于4℃时,思维效率受到影响,工作质量下降,易出差错。

秋高气爽,其实有两个重点:高和爽。秋季,控制北半球天气系统的是大陆高压,它不容易成云成雨,云淡就天高,感觉天空都变得辽阔起来,不会让人压抑。此时空气干爽,气温适宜,人们的心情自然会舒畅。

湿度也对心情有明显的影 响。阴雨天时,人的心情会相对低沉,尤其是阴雨连绵的天气,更会觉得情绪低落,甚至会烦躁消沉。但有趣的是,在暴雨来临前,人们的心情又会异常兴奋和活跃,这是因为此时大气中的负离子增加了,负离子有净化空气、疗养保健等作用,可以使人感觉舒适。

从这些方面预防“悲秋”

- 多晒太阳
- 补充营养
- 加强运动
- 亲近自然
- 好好睡觉

2

秋冬季容易有抑郁情绪

不过,秋天不会一直都是“秋高气爽”,还有阴雨,还有落叶,还有越来越短的白天。在秋风扫落叶的日子里,如果没有阳光的“滤镜”,人就会是另一种心情——沉闷。

“悲秋综合征”是指在秋天因景色萧瑟而使人产生的凄凉、苦闷之感,有的人甚至会有焦虑、抑郁情绪。这种症状是一种季节性情感障碍(SAD),主要表现为抑郁、焦虑等,以秋冬季发作、春夏季缓解为特征。

从夏天到秋天,天气由热转凉,身体也会由兴奋、积极向上的状态,转入消沉、向内的“省电模式”。此外,入秋后日照减弱,人脑内分泌的褪黑激素增加,会抑制甲状腺素和肾上腺素的分泌。少了这两大“快乐激素”,不仅会令人疲劳嗜睡,还可使人意志消沉、思维迟钝,从而出现抑郁情绪。

说到“抑郁情绪”,有人可能会担心,这是不是抑郁症啊?

“抑郁情绪”,往往是指一种情绪状态,而“抑郁症”是一组疾病的总称。抑郁情绪的严重程度比抑郁症要轻很多,人人皆可患有抑郁情绪,但非人人皆患抑郁症。杜甫曾经写过“万里悲秋常作客”,其实,秋季情感的波动是一种正常的现象。

3

如何缓解“悲秋综合征”

“悲秋综合征”是一种状态的失调,一般情况下,不需要过多的医疗干预,通过一些心理方面的自我调节和完善、外界的支持等调整,就可以很快恢复状态。

秋季可多走出去和大自然接触,多晒太阳;阴雨天气里,打开室内照明装置,让房间看起来明亮温暖。平时,要保持良好的生活习惯,早睡早起、保持足够的睡眠、规律的作息、合理膳食、保持营养均衡。可以多吃一点南瓜、菠菜、香蕉等抗抑郁食物。

秋天要“贴秋膘”,也要适当运动。根据自己的身体情况来适量运动,对健康是非常有帮助的,可以进行有氧运动或者抗阻力运动,还可以练习瑜伽、太极拳等,都有助于调节情绪。大家也可以多做自己擅长的、感兴趣的事情,从中收获快乐。

当你发现自己情绪不好,不要一个人憋着,记得和朋友、家人等倾诉,这是一种宣泄方式,有助于情绪的调控。不妨试试腹式呼吸:深吸气,尽量向外扩张腹部,胸部保持不动;深呼气,尽量向内收缩腹部,胸部保持不动。循环往复,保持每一次呼吸的节奏一致。

华西都市报-封面新闻记者 吴冰清
综合科普中国、上海发布、极目新闻