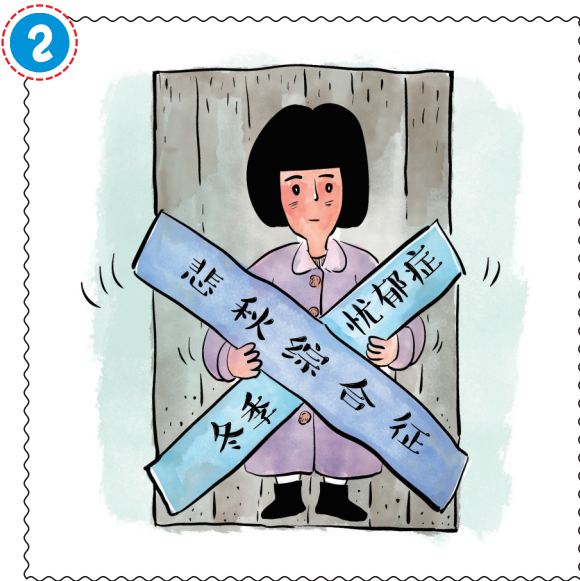


2024年10月23日 星期三 责编 叶红 版式 吕燕 校对 汪智博

# 一到秋冬就悲伤 可能患了“季节性情绪失调”



“降温之后，我经常掉发、感冒、头痛、鼻塞……”最近，江苏郭女士在社交账号上分享了自己的“怪毛病”，“一入冬就好像变了一个人，动不动就发脾气、难过，很难控制住自己。”



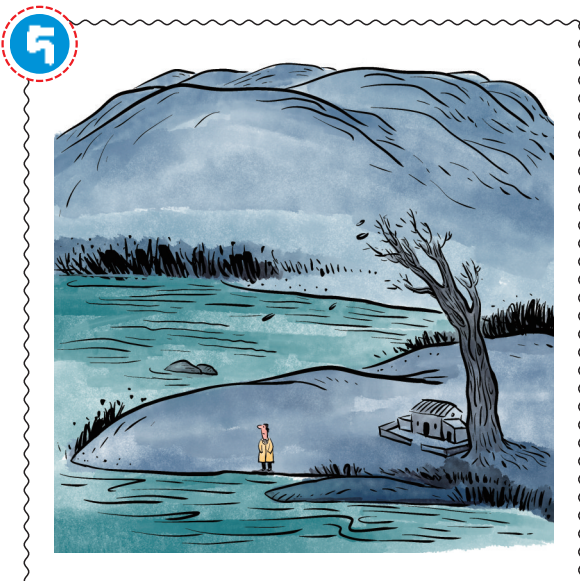
远在黑龙江的张女士也有类似的感受，入冬后经常感到浑身乏力，情绪不佳。直到她在社交媒体话题榜上看到“悲秋综合征”“冬季忧郁症”的词语时，才意识到自己可能生病了。



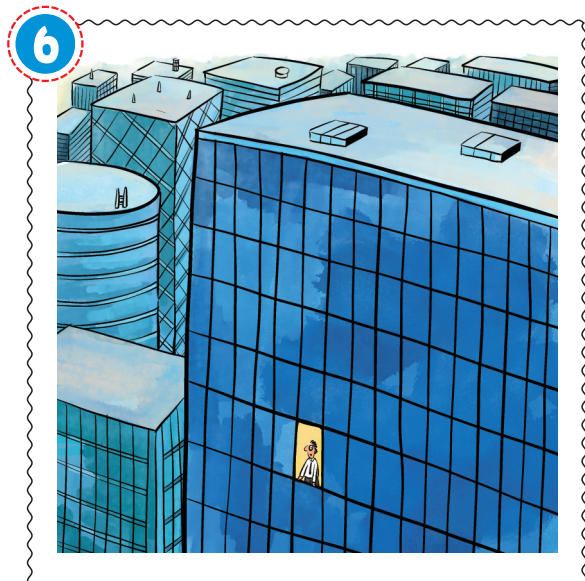
北京回龙观医院中西医结合科病区主任吕梦涵说，临床上一般将情绪随着季节变化而发生转变的疾病称为“季节性情绪失调”，也就是所谓的“悲秋综合征”“冬季忧郁症”。



人为什么常在秋冬季情绪失调呢？吕梦涵解释：“秋冬气温下降，光照减少，人体生物钟不能适应日照时间缩短的变化，便会出现生理节律紊乱和内分泌失调，引发情绪与精神状态紊乱。”



北京同仁堂零号店贾向宏医生从中医角度解释了“悲秋综合征”：“秋风瑟瑟、万物凋零，常常使人触景生情，产生悲观情绪。中医管这种情况叫‘悲则气消’，极易损伤肺气。”

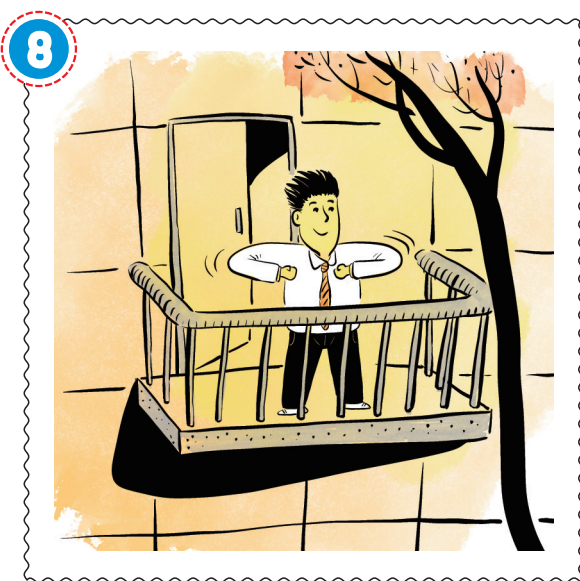


吕梦涵说，季节性情绪失调常见于三类人群：一是久坐办公室，很少有户外活动的人；二是性格悲观，内心敏感细腻的人；三是正处于青春期的孩子、老年人、孕产妇或更年期的女性。



“这天气适合狂吃火锅，来来来，干杯！”

吕梦涵结合门诊经验说：“秋冬季节情绪不佳往往被误解为天气变化导致，不容易被重视。与普通抑郁食欲不佳、失眠的情况相反，秋冬季情绪失调更容易表现为食欲旺盛、昏昏欲睡。”



“运动可以帮助身体更好地适应气候变化，缓解压抑紧张的情绪，还能改善头昏脑胀和倦怠乏力。”贾向宏建议，“当情绪出现问题时，可以试试做扩胸运动或简单的经络操等。”



吕梦涵认为，当发现自己可能出现季节性情绪失调时，在天气好的时候可以多晒晒太阳，提振阳气。当感觉情绪不佳时可以主动找家人、朋友倾诉，必要时寻求专业心理咨询师的帮助。

◎文/光明网 漫画/杨仕成

◎ 华西都市报副刊“少年派”定位于亲子共读刊物，设有作文版、少儿新闻版、科普读物版、漫画版，每周星期一至星期五，都有精彩好看的内容呈现。  
◎ 让有温度的纸质阅读，助力孩子养成良好阅读习惯，提升核心素养。

订阅热线：028-86969110  
大家也可以通过微信小程序中国邮政微商城搜索《华西都市报》，即可订阅。  
欢迎小朋友向我们投稿！投稿邮箱：shaonianpai@thecover.cn  
你投来的每一篇文章，都有机会被大家看到！快来投稿吧！