

# 春天一到就“抑郁”？ 医生：多数情况无需过度治疗

“春天，本应是万物欢腾、希望满溢的美好时光，可不少网友却在这时“画风突变”，纷纷表示自己陷入了情绪的“泥沼”，整日情绪低落、敏感多疑，看啥都“不顺眼”，甚至动不动就想哭，从“小太阳”变成了“忧郁小王子”“悲伤小公主”。你是不是也有过类似经历？”

事实上，每年的3月至5月不仅是油菜花开花的季节，更是精神心理疾病的高发期。民间流传着“菜花黄，人发狂”的俗语，一语道破春日与精神疾病的紧密关联。

4月16日，成都市第四人民医院急性精神科一科副主任医师余姝告诉华西都市报、封面新闻记者，公众在春天确实容易出现较大的情绪起伏，其诊室接诊的不管是首发还是复发的病人，这段时间都有明显增多的迹象。但同时，这种情绪波动非常短暂，只要不影响正常社会功能，就没有必要过度治疗。



2024年10月23日，山东省章丘四中的学生参加心理健康户外活动。

## 1 春日为何成情绪『高危期』？

余姝介绍，每年春季（3月至5月）是精神病的高发季节，精神病患者会增多。部分城市精神病院每年3月至4月的患者数量增多，发病率约占全年的70%。

这些患者的症状主要包括情绪波动大、睡眠紊乱、躯体症状如植物神经功能紊乱、头痛等。精神分裂症或者重性精神疾病患者可能存在幻觉、妄想等精神病性症状。

其中，最具代表性的当属“桃花癫”患者，这是双相情感障碍中躁狂发作的典型表现。此类患者多在十几岁至二十几岁发病。余姝分享了近期遇到的一些“桃花癫”病例：“有的患者极度自信，言语浮夸，精力充沛，即便每晚仅睡两小时，白天依旧活力满满；还有的甚至会陷入妄想，女性路过身旁时，就笃定对方钟情于己，即便遭拒，也坚信是在考验他。”

相较于精神分裂症患者紊乱的行为，处于狂躁状态

的“桃花癫”患者社交能力还算“在线”，能正常和人交流。不过，这反而导致病情更难被及时察觉。尤其是在青少年群体中，轻度躁狂状态下，他们的记忆力、学习能力反倒增强，日常社会功能并未受到显著影响，一般来说双相情感障碍的确诊往往会比实际发病时间延迟8到10年。

至于有些人何为春季情绪更易“闹脾气”，虽尚无确凿的单一发病机制，但综合现有研究来看，主要与生物节律、社会压力，以及极端天气多发等有关。余姝解释道：“从生物学视角出发，人体的生物节律与情绪紧密相连。春季白昼渐长，光照时间延长，会干扰褪黑素、血清素的分泌，进而打乱人体生物钟。与此同时，春季极端气候多发，易造成内分泌及激素水平波动，提升精神疾病的发病风险。从社会层面考量，春天一到，求职、升学等诸多压力扑面而来，焦虑情绪也会随之被触发。”

## 2 教你三招预防情绪波动

余姝建议，春日预防情绪波动，可以从以下三点入手：规律生活作息，避免劳累和娱乐过度；增加户外运动，促进内啡肽稳定；积极参加社交活动，减少独处时间。

在她看来，人们在春天确实容易出现一些情绪起伏，但这种情绪波动是非常短暂的，只要没有影响到正常的社会功能，就不必过度治疗。

不过，如果出现睡眠异常，比如失眠或者嗜睡；社交方面开始退缩，不愿意和人接

触；行为冲动爱冒险，做事不计后果；甚至出现紊乱、常人难以理解的行为，那就得敲响“警钟”，及时寻求专业医生的帮助。对于已经确诊精神疾病的患者，春天要格外小心，需坚持按医嘱服药，无论病人自我感觉多么良好，都不要擅自随意减药、停药，必要时可以在医生指导下适当调整药物治疗方案。

余姝提醒，公众有时会对精神疾病产生偏见，认为这是意志薄弱的表现，其实不然。精神疾病本质上是一种疾病，和感冒、发烧一样，有它的医学属性。希望大家能摘掉“有色眼镜”，正确认识精神疾病，做到早发现、早干预，别让它“野蛮生长”，发展到更严重的阶段。



2024年11月13日，成都一小学的学生参加心理社团活动。

华西都市报-封面新闻记者 马晓玉 周卓玥  
图据新华社客户端