



# 岁末年初容易不开心? “情绪冬季”需科学应对



图片为AI生成。

## 季节性因素与心理压力叠加 形成“情绪冬季”

多家心理咨询机构数据显示,每年12月至次年2月,寻求帮助的人数通常有显著增加。这一现象背后,是多重因素的共同作用。

首先,冬季日照时间缩短,可能影响大脑中调节情绪的神经递质水平,部分人群会体验到所谓的“冬季抑郁”或季节性情绪失调。其次,年终的工作总结、绩效考核等,易诱发“年终焦虑”。此外,节日强调的“团圆”“完美”等社会期待,可能与现实感受产生落差,反而增加了孤独感和压力。

“这不仅仅是‘心情不好’,而是一个需要被正视的阶段性心理挑战。”林福荣指出,节日像一面放大镜,既可能放大温暖,也可能放大平时被忽略的负面情绪和关系张力。

## 识别信号 从“节日倦怠”到“社交疲惫”

专家列举了几个在此时期常见的心理信号:对重复性节日准备感到倦怠无力;因时间流逝和一年将尽而产生强烈焦虑;对密集的社交聚会感到身心俱疲;由节日消费、人情往来引发的隐性经济压力。这些情绪若持续存在

且影响生活,则需引起重视。

### 专家支招

#### 构建心理韧性,有效“辞旧迎新”

为帮助公众平稳度过这一时期,林福荣提出几点实用性建议:

1. 善用“健康边界”:学会礼貌而坚定地拒绝部分消耗性社交邀请,为自己保留必要的休息和独处空间。
2. 保障身体基础:维持规律的睡眠、适度的运动和均衡的饮食,良好的身体状况是情绪稳定的基石。
3. 审慎使用社交媒体:避免过度浏览他人精心修饰的“完美节日展示”,减少不必要的比较。

林福荣特别强调,如果情绪低落、兴趣减退、睡眠食欲显著改变、注意力难以集中等状态持续超过两周,且自我调节效果不佳,应主动寻求专业心理咨询或医疗帮助。“关怀心理健康与关怀身体健康同等重要,适时求助是对自己负责的表现。”林福荣表示,建议大家在制定新年计划、整理生活环境的同时,不妨也花些时间整理内心,以更科学的态度关照自己的情绪世界,为新的一年储备积极的心理能量。

## 女子与同事争吵患“郁症” 中医辨证施治显奇效

1月20日上午,成都市温江区柳城街道社区卫生服务中心中医门诊内暖意融融,一面写着“望闻问切辨阴阳,针药并用除病根”的锦旗被患者夏女士交到何生海医师手中。

记者了解到,夏女士多年体质虚弱,肠胃功能不佳,饮食稍有不慎便会反胃呕吐。三个月前,她因与同事发生争执情绪激动,继而出现四肢抽搐、失眠多梦等症状。辗转多家医院治疗后,她仍依赖安眠药才能短暂入睡,且浅眠易惊醒,日常生活深受困扰。

在朋友推荐下,夏女士来到柳城街道社区卫生服务中心,向何生海医师求诊。何医生通过细致的望、闻、问、切,辨证其为“胃痞病(肝气犯胃)”合并“郁症”。他指出,该病核心在于“肝气郁结、脾胃失调”,随即为她量身定制综合治疗方案。治疗过程中,何医生尤其重视心理疏导,耐心倾听患者心声,帮助其缓解焦虑情绪。



夏女士将锦旗交到何生海医师手中。

经过一个疗程的系统治疗,夏女士的病情明显好转。如今她已不再依赖安眠药,每晚能安然入睡,饮食恢复正常,情绪也日趋平稳。“真没想到中医这么管用,不仅治好了我的老毛病,

连心里的疙瘩也解开了!”康复后的夏女士喜悦之情溢于言表,特意定制锦旗,亲自送到何医生手中。

何生海医生表示,这面锦旗既是鼓励也是责任。中医强调“身心同治”,在诊断时需全面把握患者的生理与心理状态,辨证施治方能见效。未来他将继续秉持“医者仁心”的理念,充分发挥中医药特色,为更多居民提供优质诊疗服务。

据柳城街道社区卫生服务中心负责人介绍,此次患者送锦旗的故事,不仅体现医患之间的深情厚谊,也展现出中医药在维护群众健康中的独特价值。中心中医科近年来不断深化服务能力建设,积极运用中药、针灸、推拿等综合手段,在常见病、慢性病及情志病调理方面积累了良好口碑。

华西社区报记者 刘俊 中心供图