



情绪会“换季” 当心抑郁哦

医生建议,通过多做运动、找到兴趣等维护积极心理状态

■天府早报记者 朱佳慧

案例>>>

老人突然不爱讲话 天天发呆

前不久,一个发生在扬州65岁孙大爷(化名)身上的案例,让“悲秋综合征”又一次引人注目。

孙大爷一直生活在农村,为人温和,常常与左右邻居串门聊天,相处和睦。几个月前,子女将孙大爷老两口接到城里,一家人同住,一家人过得幸福又安逸。可是后来,孙大爷跟家人说话变少了,大部分时间脸上没有笑容,总是静静地呆在角落发呆。这样过了半个月,老伴觉得奇怪,就问孙大爷是否不舒服,孙大爷点了点头,还自称最近心跳加快。

子女带孙大爷到医院检查,检查发现并无器质性病变。医生推断可能过度操劳、睡眠不好导致。于是,全家人加倍关心他,老伴常常还吩咐子女多做些营养美食,给他进补。可是,孙大爷还是不“领情”,时常看着窗外秋景发呆。最奇怪的是,紧接着几天夜里,他又睡不着觉,夜里辗转反侧,还准备写遗书,让全家人吓了一跳。

见此情况,家人急忙带孙大爷再一次到医院就诊。负责接诊的心理专家听了老人近期才出现的怪异行为,通过与孙大爷交流后断定其患上了抑郁症,恰逢秋季,人们又称为“悲秋综合征”。“‘悲秋’的说法由来已久,很多人把这种伤感归结到秋天的凄凉上,因为凄凉,人们才容易伤感,秋季也是抑郁症高发季。”该心理专家说。

打探>>>

抑郁接诊人数 呈抬头趋势

天府早报记者从成都市第二人民医院了解到,秋季确实容易产生抑郁情绪,是抑郁症高发季节,而前段时间接诊人数呈“抬头”趋势。该院康复科心理服务部医生张燕表示,前来就诊的患者往往有情绪低落、胃口不好、不想动弹、不想社交等表现,今年还没有接诊到孙大爷这种程度的病人。

“很多人觉得,抑郁症是老年人更容易得的病,其实不然。就我们的接诊情况来看,抑郁更呈现出年轻化趋势。”张燕说。

她表示,抑郁情绪或抑郁症患者的一个最明显的症状表现就是失眠或嗜睡,这和人脑里松果体分泌的褪黑素息息相关。有研究发现,松果体对阳光的明暗非常敏感。夏季,强烈的阳光可以抑制松果体的功能,使松果体激素分泌减少;入秋后阳光照射较夏天减少,导致松果体分泌的褪黑素增加,褪黑素对人体内的生物钟和人的睡眠节律有直接的调节作用。受其增加影响,人就会出现精神消沉、思维迟钝、倦怠乏力、昏昏欲睡的现象。

连日阴云弥漫的天气,让蓉城的秋味儿变得更浓了!“自古逢秋悲寂寥”,秋天草木凋零,更容易让人产生萧瑟、凄凉之感,再加上休完长假后,完全找不到上班的感觉,你有没有因此感到心情很低落呢?如有情绪低落、思维迟缓、焦虑烦躁、不愿和周围人接触交往等征状,就需要注意了,这可能是“悲秋综合征”引起的。记者从多个医疗机构了解到,秋季容易产生抑郁情绪,是抑郁症高发季节,近段时间抑郁接诊人数呈抬头趋势。



链接

这样预防节日综合征

奔波游玩、熬夜玩手机……国庆长假结束,从经验上看,节后不少人都会出现节日综合征。别着急,一份小建议奉上,让你状态快速调整回来。

调整作息:早睡早起

很多人节假日熬夜是常态,再加上路途奔波,生物钟完全被打乱。所以,节后要及时调整作息,晚上最好提前2小时躺在床上,不在床上玩手机,定好闹钟,早睡早起。睡不着?睡前一个

工作制定计划:循序渐进

一些上班族节后会出现焦虑、郁闷、烦躁等情绪,甚至对上班产生恐惧的心理,工作起来也是胡子眉毛一起抓,完全没有效率。

中国社会工作协会社会心理健康服务指导中心理事赵悦辰建议,最好将工作量化安排,明确每天的任务,保持正常的

热水澡、一杯热牛奶都是极好的。另外,用热水泡脚,睡前听听音乐也有助于睡眠。如果上班时提不起精神,可以喝点咖啡或者茶来提提神,有条件的话,中午可以休息一会儿,下午精力更充沛。

生活和工作节奏,抛开对工作的厌倦情绪。不过,节后短时间内不宜开展强度过大的学习和工作,而应循序渐进,先把最重要、最急迫的事情做完。“如果身边有消极怠工的人,尽量不要在一起,避免相互‘感染’。”赵悦辰还建议。(据网络)

诱因>>>

日照减少 生活压力大易致抑郁

成都市第四人民医院心理科医生何宗岭根据多年临床经验表示,秋冬季节是抑郁、焦虑等情绪障碍容易出现的季节。秋冬季节日照减少,可能导致身体内部调节情绪的神经物质的分泌紊乱。

抑郁症是以持续性的情绪低落,缺乏愉快体验为主的情绪调节障碍,可体现为内心的压抑、沮丧,生活中兴趣索然,往往还会伴有食欲下降、以及睡眠问题。

焦虑症更多表现为莫名的、难以自我调节的焦虑、烦躁状态,可能有很多过分的担心、忧虑,情绪变得急躁,没有耐心,往往也会伴有较多的躯体不适感,比如心慌、胸闷、潮热、头痛等。

“这两种情绪都与现实处境有一定关系,除了自然环境因素外,过度的紧张、生活压力大,或者长期的人际关系紧张,难于释放等等。”何宗岭说。

他还表示,健康的心理状态需要积极的维护,包括健康的生活习惯,避免长期高压力的工作,工作之余适当自我调节放松,比如听音乐、低强度健身活动、朋友聚会畅谈等,都能有效缓解抑郁、焦虑等情绪障碍。

据了解,抑郁症已成为世界第五大疾病。调查显示,中国抑郁症患者已达到3000万人,其中高达38%的抑郁症患者是在秋冬季抑郁发作的。非但抑郁症患者,即使是在普通人群中,也有15%以上的人在秋天会有抑郁情绪的体会。

预防>>>

多运动、搭建社交关系等 情节严重者 需配合药物治疗

成都琳达心理工作室心理咨询师琳琳表示,焦虑与抑郁的形成由多种因素影响,可以从以下几个方面进行预防:

- 1 多做运动。**每天多做运动,可以散步,也可以跑步,运动量根据自己实际情况而定;
- 2 搭建社会支持系统。**多和亲人、朋友、同事交流,找到能给自己能量的人或群体。
- 3 兴趣疗法。**找到自己的兴趣与爱好,在兴趣与爱好当中能让你体会生活的美好,更好的抒发情绪。可以是画画,跳舞、打球、手工活动,只要在过程中能感受到快乐。
- 4 药物治疗。**对于焦虑症和抑郁症患者,可以到院检查,情节严重者可配合药物治疗,以防严重化。
- 5 阳光疗法。**多到有阳光的地方,感受明媚。