秋冬季节,注意“精神异常”

寒冬到来,抑郁症高发,请管理好自己的情绪

秋冬季

是抑郁症的高发期

保健专家认为

秋冬季是抑郁症的高发期,公众要格外当心

抑郁症症状

失眠、疲倦、身体不适、头痛、食欲不振等

预防抑郁症要做到

■早晨起床,早餐要营养丰富,装扮整洁出门

■中午,早上10时,下午3时宜放下工作,休息片刻

■责任心强的勿苛求完美,免得身心负荷太重

■每日不宜过于劳累

■工作上的问题和烦恼,勿放在心里,提出来与上司或同事商量解决

■日常生活中,注意培养自己的乐观情绪,收敛心神,保持内心宁静

■积极参与各种社交活动,多交工作外的朋友,培养兴趣、爱好。

◓事例回放

因琐事与夫吵架 年轻妇女欲自杀

本报鄄城11月28日讯(记者 景佳 通讯员 冀怀浩 刘佳) 鄄城一名年仅26岁的女子,与丈夫吵架后竟产生轻生念头,将自己反锁在家,打开煤气罐欲自杀。民警闻讯后及时破门而入,将这名命悬一线的女子救出。

26日21时许,鄄城县公安局凤凰派出所接到110指挥中心指令称,凤凰乡中学附近一门市内,一名女子企图自杀。接指令后,凤凰派出所民警迅速到达现场,并拨打了120进行支援。

通过问询女子家人了解了初步情况,民警遂上前敲门,里面也没有动静,为争取时间,派出所民警用撬杠将卷帘门撬开,发现屋内充满强烈的瓦斯味,煤气罐随时有爆炸的危险,民警冲进屋内,将煤气罐阀门关掉。此时这名女子已昏迷在床,民警迅速将该女子抬到通风处。待急救车到达后,民警将其抬到救护车送进医院救治。

原来,结婚不久的她因家庭琐事与丈夫发生口角,一时冲动产生了轻生的念头,把自己反锁在屋后,打开煤气罐企图自杀。

◓支招

多晒太阳有效预防冬季抑郁

寒冬到来,花木凋零,不少人会因此心生伤感,产生难以名状的低落情绪。如果此时再遇到不开心的事情,容易产生像王女士一样轻生的念头。

据调查,进入秋冬,阳光照射少,人体的生物钟不适应日照时间短的变化,导致生理节律紊乱和内分泌失调,因而出现了情绪与精神状态的紊乱,所以秋冬是抑郁症的高发期。这个季节,一般人很容易陷入抑郁状态,但是只要适当放松,释放和缓解压力,不会影响工作生活;反之,严重的往往会出现失眠、焦虑,甚至会有轻生的想法,需要格外当心。

如何才能预防危险发生?医生认为,多晒太阳是有效的方法之一。专家指出,上午8点到10点的阳光最适宜进行户外活动,只要晒太阳30分钟到1小时,人立马就能精神起来。晒不到太阳的时候,室内灯光就要非常明亮。多参加运动锻炼和社交,穿着颜色明快的外套也会让心情愉悦。

还要多吃一些热量高的肉类、豆类食物。合理控制饮食时间,避免因为情绪不佳而暴饮暴食,尤其不要在晚饭后摄入过多富含碳水化合物的甜食。此外,一些粗粮、面包、牛肉、香蕉、柑橘、巧克力、咖啡和绿茶都是很好的“情绪补充品”。

在冬季抑郁症的人群里,青少年尤其需要重视。“因为30岁以下开始发病的抑郁症患者多半可能患的是双相抑郁。”所谓双相抑郁,指的是病人一段时间有躁狂表现,另一段时间内又有抑郁症状,而抑郁时间较长。躁狂时自我感觉良好、精力充沛、积极乐观、思维灵活,又或脾气暴躁、行事冲动;抑郁时则情绪低落、对外兴趣减退、极度自卑。

◓延伸阅读

关于自杀的一些数据

第1位

北京心理危机与干预中心公布的一项调查显示:中国15-34岁年龄段人口中,自杀是位列第一的死因,且农村女性比例尤为偏高,冲动型自杀(即考虑自杀到实施自杀间的时间不长于2小时)人群比例较高。这样的自杀者身亡前往往都表现为常态,只是为了一件小事,不加以任何深思熟虑就冲动地结束了生命。

5分钟

调查显示,在中国659例自杀未遂者中,37%的自杀未遂者自杀前考虑时间未超过5分钟,60%考虑时间不超过两小时。对于自杀未遂者来说,夫妻矛盾和经济困难均是最常见的社会刺激源。

60%

相关调查显示:60%自杀者前两天有一个急性诱发事件,一般是人际关系矛盾。

4小时高峰

早上9点到11点,晚上8点到10点,这4个小时是自杀的高峰时期。

中国集邮总公司关于

2012年邮资票品发行销售的通知

尊敬的集邮者和邮票预订新老客户:

现将2012年邮资票品预订和销售方式及有关事宜通知如下:

2012年中国邮政集团公司将继续实行“总量调控、适度从紧”的纪特邮票发行政策和“预订和零售并举”的销售办法。

一、预订时间

全国统一从2011年11月15日开始受理2012年邮资票品预订,到12月15日截止。预订期分为两个阶段,第一阶段从11月15日开始到12月4日截止,为老预订户提供预订服务(即需要凭2011年新邮预订折才能办理预订,其中办理2012年大版邮票或小版邮票的预订户,必须持有2011年相应预订品种的预订折)。第二阶段从12月5日开始到12月15日截止,为新预订户提供预订服务,订完为止。

二、预订方式

(一)2012年邮资票品预订继续实行实名制,预订户须凭有效身份证件(居民身份证、士兵证、军官证等)进行实名登记,登记内容包括姓名、邮寄地址、邮政编码、证件号码、联系电话等。

三、预订种类

(一)预订套票,每人最多可订5套,每套收取预订金180元,含2012年发行的纪特邮票、小型张(含小全张,下同)和小本票各1套。

(二)预订小版票,每人限订1套全年小版邮票,收取预订金120元,同时供应1套全年发行的小本票。小版邮票仅供应老预订户(凭2011年新邮预订折预订)。

(三)预订大版票,每人限订1版全年大版邮票,收取预订金1800元(含空册款),同时供应全年发行的小型张和小本票各1套。大版邮票仅供应老预订户(凭2011年新邮预订折预订)。

(四)预订年册,每人最多可订5本,每本收取预订金200元(含空册款)。年册中含全年发行的纪特邮票和小型张、小本票。

(五)预订纪念邮资封片,每人最多可订10套,每套收取预订金20元,包括全年发行的纪念邮资封和纪念邮资片。

(六)选套预订,即根据2012年纪特邮票发行计划,将全年部分纪特邮票分为A、B、C三类(具体内容及预订金额待邮票发行计划确定后另行公布)。预订户可按类预订,每人每类最多可订5套,每套含该套邮票的小型张(含小全张,下同)和小本票各1套。办理时间同第二条规定。选套预订不含2012年增加发行的纪特邮票。

(七)保证金预订,中国邮政集团公司向大、中、小学生提供交纳少量保证金的预订方式。该方式只限于套票,且每人限订1套,同时供应全年发行的小型张和小本票各1套。预订户须交纳30元保证金,年底时退还。预订户应在每套邮票发行后两个月之内取票,并在取票时交付该套邮票款额。若过时不取,则不保证供应。学生可凭学生证以保证金方式预订新邮,预订登记方面的其它要求同全额预订。

(八)预订户可以选择按套、按版、按册或按类预订,预订金年底多退少补,如遇邮资票品发行计划调整,以实际发行金额为准。选套预订金在各类最后一套邮票发行后多退少补。上述预订金及保证金不付利息。预订户可在邮资票品发行后随时到预订网点领取套票、小版邮票或纪念邮资封片,领取截止日期为2013年6月30日,逾期领取办法见当地邮政局通告。大版邮票将由中国集邮总公司制作成全年大版邮票册,预订户于2012年全年最后一套纪特邮票发行后一个月内到当地指定预订网点领取。年册领取方式同全年大版邮票册。

四、2012年纪特邮票发行计划如有变化,以发行通知为准。

五、邮资票品预订结束后,邮政企业将不再办理任何新邮预订相关业务。

六、中国邮政集团公司对上述2012年邮资票品发行销售通知保留最终解释权。

菏泽市集邮客户可在百事得邮政营业大厅集邮专柜办理、县局客户到各县局邮政营业大厅集邮专柜办理。

2011年11月14日