

●心理关键词

# 这个冬天,您抑郁了吗

进入冬季,不少人会像动物冬眠一样没精打采、容易疲倦,严重的甚至沉默寡言、情绪低落、注意力不集中、心悸心慌和失眠等,其实这是抑郁症征兆。

冬季抑郁症又称季节性情绪紊乱症,“季节性情绪失调症”(SAD),是指因天气的变化而产生的一种忧郁症效应。常见于30岁左右的已婚女性和老年男性,尤以性格内向型居多。

冬季万物萧瑟,天气寒冷干燥,这容易使人的新陈代谢等生理机能处于抑制状态。此外,由于冬季阳光照射比较少,人体的生物钟不适应日照时间短的变化,会导致生理节律紊乱和内分泌失调,出现情绪与精神状态的紊乱。因此,不少人会像冬眠的动物一样没精打采会导致抑郁症。一旦春回大地,这些症状又会逐渐消退,情绪、精力恢复正常。

## 全球冬季抑郁人群庞大

据了解,在瑞典、芬兰、挪威等国,由于冬天日照时间短,那里的居民最易患上冬季抑郁症。

而地处高纬度北美洲北部的加拿大,在全国范围内因为“冬季”而患有不同程度抑郁症的人数高达80多万人。而在法国巴黎,每年有约20%的人在冬季出现抑郁情绪。在中国,冬季抑郁人群也十分庞大。

## 冬季抑郁症状表现



冬季抑郁症又称季节性情绪紊乱症,是指因天气的变化而产生的一种忧郁症效应。常见于30岁左右的已婚女性和老年男性,尤以性格内向型居多。

冬季抑郁症分轻度、中度和重度3种状态,轻者每天心境不佳,对生活和工作丧失积极性,重者逐渐丧失社交和工作能力,甚至有自杀倾向。

冬季抑郁症患者每到冬季,因为气候寒冷,阳光微弱,景物萧瑟的情景,就会感到精神上有股无形的压力,整天陷于郁郁寡欢的情绪之中,忧郁沉闷,注意力不能集中,工作效率降低:好像整个世界都变得冷冷清清,没有活力;贪睡多梦,睡眠质量差,无精打采:这些人的食欲往往较差或贪食,总喜欢吃淀粉和碳水化合物食物,他们喜欢将自己关在屋里,不愿外出社交,对什么也不感兴趣,严重者会影响正常的工作和生活。

## 诱发“冬季抑郁”的因素

冬季抑郁症的发病无明显的遗传因素。它的发生主要是因为人体生物钟不能适应冬季昼短夜长、日照时间短的变化,导致生物节律紊乱和内分泌失调(特别是被称为情绪稳定剂的神经递质—“5-羟色胺”的合成减少),造成情绪与精神状态紊乱。

除了由节气造成的生物因素之外,心理社会因素也是不可忽略的元凶之一。抑郁症除去遗传因素外,一些对当事人刺激深刻的灰色生活事件,比如离婚、失业、生离死别等等不可忽视。这些应激性的创伤无论发生在任何季节都有可能让人们陷入严重的抑郁。但是,冬季气候寒冷,阳光微弱,景物萧瑟,这样的情景与一些人受

到创伤后的心理世界在某种程度上非常相似。因此人们更容易“触景伤情”,由于不能及时排遣消极情绪而最终任其发展成真正的抑郁症。

## 最易患冬季忧郁症的人群

1、女性发病率较高,青年女性和50岁以上的中老年妇女。

2、性格内向、敏感、感情脆弱的人。

3、恰巧在冬季遭遇心理应激事件的人(如失业、离婚、亲人离去等),没有得到及时的宣泄和疏导。

4、在室内工作的人,尤其是体质较弱和极少参加体育锻炼的脑力劳动者。

5、生活不规律和饮食不恰当的人。

●健康速览

## “生气”的七大伤身危害

### 1. 伤肝

生气时,人体会分泌一种叫“儿茶酚胺”的物质,作用于中枢神经系统,使血糖升高,脂肪酸分解加强,血液和肝细胞内的毒素相应增加。

**建议:**生气时喝杯水。水能促进体内的游离脂肪酸排出,减少毒性。

### 2. 长色斑

生气时,血液大量涌向头部,因此血液中的氧气会减少,毒素增多。而毒素会刺激毛囊,引起毛囊周围程度不等的炎症,从而出现色斑问题。

**建议:**可以做深呼吸,双手平举,来调节身体状态。

### 3. 脑细胞衰老加速

大量血液涌向大脑,会使脑血管的压力增加。这时血液中含有的毒素最多,氧气最少,对脑细胞不亚于一种“毒药”。

**建议:**可以做深呼吸,双手平举,来调节身体状态,把毒素排出体外。

### 4. 胃溃疡

生气会引起交感神经兴奋,并直接作用于心脏和血管上,使胃肠中的血流量减少,蠕动减慢,食欲变差,严重时还会引胃溃疡。

**建议:**每天多按摩胃部,缓解不适。

### 5. 心肌缺氧

大量的血液冲向大脑和面部,会使供应心脏的血液减少而靠造成心肌缺氧。心脏为了满足身体需要,只好加倍工作,于是心跳更加不规律,也就更致命。

**建议:**尽量微笑,并回忆愉快的事,可以令心脏跳动恢复节奏,血液流动趋于均匀。

### 6. 伤肺

情绪冲动时,呼吸就会急促,甚至出现过度换气的现象。肺泡不停扩张,没时间收缩,也就得不到应有的放松和休息,从而危害肺的健康。

**建议:**专注、深而缓慢地呼吸5次,让肺泡得到休息。

### 7. 损伤免疫系统

生气时,大脑会命令身体制造一种由胆固醇转化而来的皮质固醇。这种物质如果在体内积累过多,就会阻碍免疫细胞的动作,让身体抵抗能力下降。

**建议:**回忆自己做过的好事,尽量平和心态。

●相关链接

## 如何防治抑郁症

防治本病的关键是增加日照照射和户外活动。

1、白天开窗户,使室内空气流通。上班族可利用午休时间,到户外在空气新鲜、阳光充足的地方散步和倒走,这样能对脚掌起到刺激与按摩的作用,使大脑的左右半球交替产生兴奋和抑制。

2、经常听轻松愉快的音乐,参加一些能振奋精神的文体活动。多与朋友谈心聊天,或读些健康向上的书籍,以活跃自己的情绪和思维。

3、注意加强营养,改善饮食

结构,适当多吃一些高热量、有健脑作用的食物以及蔬菜水果,如肉类、蛋类、豆类、香蕉、柑橘、巧克力、咖啡和绿茶都是很好的“情绪补充品”。

4、生活有规律,按时作息,提高睡眠质量。

5、有意穿着一些颜色明快的衣服,如红色、黄色和白色都是不错的选择。

德国科学家曾经对一些药物治疗无效的抑郁症患者进行跟踪观察,让他们每天踩脚踏车运动半个小时,然后逐步加量。

10天之后,大部分人的情绪有所改观。这表明锻炼可以提供药物无法达到的疗效。

通过体育锻炼能调整机体的植物神经功能,减轻紧张、激怒、焦虑、抑郁等状态,而且适当运动能提高大脑内啡肽的浓度,让人保持饱满的精神状态。据联合国卫生组织介绍,在空气新鲜、阳光充足的地方散步,对防治冬季抑郁症有很好的疗效。像瑜伽、跑步、太极拳等健身运动都对缓解抑郁情绪有所帮助。而运动的过程可

以帮助人们从关注自身情绪转移到关注自身机体,从而达到放松身体、平衡心理情绪的作用。

对于那些有冒险倾向的人,不妨尝试钓鱼、太极拳这样安静的运动;而内心极为敏感的人则应该多参加羽毛球、篮球等需要与人交流、合作,发挥团队凝聚力的集体运动。运动可以激发人内心积极向上的那一面,国外许多拓展培训师就是通过挖掘运动对人的意义来帮助人们走出抑郁症的困扰。