



记者 刘通
实习生 王冰笛 聂书雅

身体周刊



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2022年8月28日
星期日

医学
健康
服务
科普

人的情绪 会随天气而变化

山东省精神卫生中心临床心理一科副主任王丽娜介绍,“自古逢秋悲寂寥”,“悲秋”情结并非古人的专利,在日常生活中,秋季刚开始的一段时间,现代人会出现萎靡、消极的情绪。有关调查显示,30%的人对气候变化较敏感,并会因此出现种种不适症状,如疲倦、健忘、眼冒金星、情绪低落、工作效率降低、睡眠不好、注意力不集中等。

王丽娜介绍,温度对人们的情绪影响尤其明显,研究表明,让人们心情舒畅、感觉舒适的温度一般是20℃~22℃。

“当环境温度超过34℃时,多数人会感到酷热难耐,而且心情焦躁不安,易产生过激行为。温度低则会令人萎靡不振,室温降到10℃以下时,人们会感到沉闷,情绪低落;低于4℃时,多数人的思维效率会受到严重影响,工作质量下降,易出差错。”王丽娜说,雨天、阴天,人的心情会比较沉重,连续的阴雨天,更会让人觉得烦恼消沉,情绪低落。

针对“悲秋”情结的成因,王丽娜分析,一方面,秋雨连绵、光照减少,会提高人体内褪黑素的水平,影响昼夜节律和生物钟,还会导致大脑血清素水平降低,进而引发情绪低落;另一方面,天气变化可能影响人体的生理功能和感觉体验,这些都是负面情绪产生的诱因。

“此外,周围环境的变化也可能对人产生较大的影响,如秋冬季草枯叶落、花木凋零散发出的凄凉之感,容易引起人们悲观、绝望等情绪。”王丽娜说。

季节性抑郁症 可通过调整环境来缓解

王丽娜表示,“悲秋”情结往往会涉及心理疾病,如季节性抑郁症。

季节性抑郁症也称季节情绪失调症,常于秋末冬初开始,春末夏初结束。现代医学研究认为,造成季节性抑郁症的病因,主要是秋冬阳光照射少,人体生物钟不能适应这种变化,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。

刘静就是因季节和天气变化导致心情低落,从而来到医院挂号就诊。在持续阴天一周多的时间里,她白天焦躁不安,晚上睡眠欠佳,情绪低落、悲观,食欲不振,工作效率也大幅下降。

如何缓解“悲秋”引起的情绪失调?王丽娜建议大家从调整内外环境来入手。

第一,加强户外体育锻炼。每天运动30分钟以上,每周3次,可以缓解秋季气候变化带来的抑郁情绪。

研究证实,阳光是极好的天然抗抑郁药物,光照能够抑制褪

『悲秋』可真不是无病呻吟

三成人对气候变化敏感,可能引发季节性抑郁症



心灵驿站

“秋风秋雨愁煞人,寒宵独坐心如捣”。入秋以来,伴着萧瑟秋风与连绵秋雨,刘静(化名)的情绪也如阴沉的天气一般,低迷、惆怅,对任何事都提不起兴趣。

山东省精神卫生中心临床心理一科副主任王丽娜指出,天气等外部环境因素,往往会对人的情绪产生潜移默化的影响,“悲秋”情结并非无病呻吟,更有可能是环境突然变化,引发了抑郁情绪。

大脑中有神经递质负责调节情绪,比如神经细胞之间传递信息的5-羟色胺、去甲肾上腺素和多巴胺等。

当神经递质含量降低时,思维和情绪都会受影响,这是引发抑郁症的生理基础。

去甲肾上腺素

5-羟色胺

多巴胺



雌激素水平下降可能导致抑郁,导致“产后抑郁”或“更年期抑郁”。

除了内在因素,很多外界诱因也会造成抑郁。长期日照不足就是其中之一。



相关新闻

每天都微笑的人,为啥也会抑郁

你是否对周围人“强颜欢笑”?你是否经常压抑自己的不快,选择独自忍受?

国家二级心理咨询师韩锐介绍,“微笑抑郁”也是抑郁症的一种,是指因“工作需要”“面子需要”“尊严和责任需要”,多数时间面带微笑,但并不是内心的真实感受。现代人难免有强颜欢笑的时候,如何识别“微笑抑郁”?韩锐说,“微笑抑郁”其实是隐性抑郁,不易察觉,这种习惯性微笑不能消除工作生活方面的压力,只会让忧郁和痛苦越积越深。

韩锐说,之所以出现“微笑抑郁”,是因为我们在精神世界当中,没有和自己和解过。“我们在咨询中经常会问,你生活中最需要照顾的三个人是谁?很多人想到了父母、孩子、朋友,唯独没有想到自己。”微笑抑

郁,就是老在内心思考,陷在自己的世界里出不来。这种状态,我认为不是对世界失去兴趣,而是对自己失去兴趣。所以,希望大家爱自己,不是要让大家自私,而是要学会自爱。”韩锐说。

怎样才能让自身情绪处于比较良性的状态?韩锐建议,放下手机来交流。“大家禁锢在各自的手机里,虽然生活在一个屋檐下,却成了几个割裂的世界。聊天,本身就有‘疗’的作用。闲聊也是一个彼此支撑的过程,朋友小聚,尽可能不聊手机里的内容。网络增加了速度,但没有增加温度。我们呼吁大家,关注周围人的存在,而不是只有数据和信息。我认为,抑郁症只是走不出自己的圈子,进入一个死结,需要有外界的声音,可能这个声音就会打破这个死结。”

对孩子事事包办,“隔代溺爱”害处多

记者 刘通 通讯员 李加鹤

长期被溺爱长大的孩子,很多时候只追求自我感知的满足,待人缺乏真诚,极少考虑他人感受,不会明辨是非,也缺乏责任感。另外,“隔代溺爱”会导致儿童失去本应具备的独立能力。

有调查指出,溺爱型家庭的孩子,比严厉型和民主型家庭的孩子更易发生感情失调,导致孩子挫折能力变差。

无论孩子有何要求,长辈立即满足,也会让孩子觉得任何东西都很容易得到,缺乏为生活奋斗的体验。

作为父母,在发现长辈溺爱纵

容孩子时,首先要理解老人对孩子的疼爱之情,避免在孩子面前产生直接的对立和争吵。

当面争吵非但不能解决问题,改变现状,还会让孩子感觉有空子可钻,更加不尊重长辈。

除了要耐心同老人沟通,父母还要主动承担养育孩子的责任,不能当“甩手掌柜”。父母亲自参与到养育孩子的过程中,才能及时发现

孩子存在的问题,采取积极措施进行调整。

父母也不应当把孩子的全部问题都归因于长辈的溺爱,必须客观分析每一个问题,尊重老人有自己的生活、观念和习惯,不强求老人完全按照自己的方式照顾孩子。

在孩子出生后,父母要让老人知道,自己才是孩子的监护人,有教育、批评孩子的权利。老人可以一起

黑素的分泌,调整昼夜节律,增加血浆肾上腺素水平,发挥抗抑郁的作用。

第二,合理安排膳食。适当饮用碳酸饮料,可以缓解抑郁情绪。“最新的研究发现,每日两杯糖水,可让人远离伤感。”王丽娜表示,糖水或碳水化合物,能帮助大脑分泌一种复合胺来对抗抑郁。同时,摄取足够的维生素和矿物质,可以保证身体在缺少糖分时,也能保持充沛的精力。

第三,适当增加社交活动,增进人际交往和感情交流,尽可能减轻或避免各种生活应激事件的影响。“如果病情加重,甚至产生自伤、自杀想法时,一定要及时到专业精神卫生机构就诊。”王丽娜叮嘱。

情绪低落 切忌借酒浇愁

王丽娜提醒,除天气等环境因素外,生活中还有多种容易被忽视的“致郁”因素,对于易出现季节性抑郁症的朋友而言,要格外注意。

首先是自身患有某种躯体疾病。身体的疼痛容易影响激素的变化,激素又会影响到情绪。王丽娜介绍:“有些疾病,如甲状腺功能不良等,会导致内分泌紊乱,让人出现抑郁。而一些慢性疾病,如糖尿病、高血压等,会造成躯体不适以及心理压力,这些都可能会诱发抑郁。”

其次是偏于内向、悲观的性格。内向的人往往安静、内省,不喜欢接触人,缺乏自信,容易自我贬低,认为自己缺乏社交技巧和能力,担心引起他人反感而害怕与人沟通。

一旦自己的抑郁情绪被激发后,又很难短时间内平复下来。因此,当身边有内向自卑的朋友时,可以尝试多倾听对方的想法,停止对其言行的干预,让他们跟随自己的内心做出各项选择,主动创造社交机会,参加团体活动。

第三是睡眠障碍。很多睡眠质量差的人,并不认为睡眠障碍是一种疾病,如果是偶尔或短暂性的睡眠困难,一般可以通过自我调节得到改善;若长期出现睡眠障碍,就要提高警惕。据调查显示,部分患有睡眠障碍的人,发展成抑郁症的概率是无睡眠障碍人群的五倍。

第四是药物致郁。部分药物在帮助人体恢复健康的同时,还会出现影响情绪的副作用,因此患者在服用药物时务必遵医嘱,不宜自行加量或减量,以免诱发抑郁情绪。

最后是酒精依赖。出现抑郁情绪后,部分人会倾向于借酒浇愁,但往往喝得越多,抑郁症状就会越严重,出现抑郁和酗酒的恶性循环。

“酒精可降低血清素和去甲肾上腺素水平,有助于调节情绪,但这些化学物质含量较低,因此可能会使抑郁症患者更加忧郁。”王丽娜表示,长期过量使用酒精,会侵害大脑功能,导致人们更加容易出现抑郁情绪。

对孩子进行抚养、照顾,但是不可以父母批评孩子的时候,过度袒护孩子。如果孩子犯了错,就必须让孩子正视并改正错误。

孩子的成长需要爱,正确的爱是智慧、有理性、有底线、有边界的爱,而不是无原则、无底线、无条件的宠爱和溺爱。

“隔代溺爱”容易导致孩子把爱视为理所当然,视为只能自己独享的“专利”,当发现其他孩子得到了老师、父母和同伴更多的爱时,就会顿生醋意,甚至嫉妒与仇恨,或者伤心难过、自怨自艾。因此,父母和长辈在防止对孩子溺爱时,还要让孩子学会分享爱。

美编: 马秀霞
策划: 陈玮

组版: 刘梅君
编辑: 于梅君