

一到秋天就悲伤 小心患了“季节性抑郁”

为啥？啥样？咋防？精神卫生专家周广玉——作答

很多人喜欢秋季，但也有人一到秋天，就会有一种悲伤之感。“悲秋”与很多因素有关，甚至有些属于“季节性抑郁症”。秋冬季人们对外界刺激的反应能力降低，所以抑郁症的易感人群和有抑郁情绪的中老年朋友应引起重视。记者就此采访了沈阳市精神卫生中心周广玉主任，从科学角度来解读这一问题。

1 为什么秋季容易抑郁？ 人体机能不适应环境变化

为什么秋天多出现这种消极情绪呢？周广玉医生介绍说，“悲秋”与人的生理、心理变化有密切关系。日常生活中，有“春困秋乏”的说法，其实这和机体的新陈代谢有关。夏天气温炎热，新陈代谢快，大量出汗，而到了秋天天气转凉，出汗减少，人体需要建立一个新的内环境的平衡，“秋乏”是人体适应环境变化而出现的生理反应。

但是这种“正常”的生理反应对于某些心理过于敏感的人来说，会感受到情绪的波动，变得伤感。再加上秋季由于天气转凉，夜晚变长，人们外出活动的时间也减少了，室内活动的时间延长了，容易感到憋闷，因此秋冬季节也是抑郁症高发的一个阶段，尤其到了冬天，对于某些纬度较高、光照较少的地区，容易出现“季节性抑郁症”。

秋季阳光照射少，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。再加上现在一些中老年朋友痴迷玩手机，导致入睡时间更晚，睡眠不足，就有可能会产生抑郁情绪。尤其是体质较弱、极少参加体育锻炼、对寒冷比较敏感的人，比一般人更容易抑郁。

再从中老年人的心理角度看，秋季渐凉，万物萧瑟，这种环境很容易使大脑中负性联想增加，从而引起负面情绪，积累到一定程度就会形成抑郁症。

2 怎样判断是“悲秋”还是抑郁？ 比平时早醒又不能入睡要警惕

秋天里，心情低落比较常见，那么中老年朋友有什么样的表现才能定义为“季节性抑郁”呢？对此，周广玉医生介绍了几种主要的表现。

首先是表现为显著而持久的情绪低落，不想做事、疏远亲友、回避社交。第二个表现就是思维迟缓。“患者思维联想速度缓慢，反应迟钝，思路闭塞，自觉‘脑子好像是生了锈的机器’‘脑子像涂了一层糨糊一样’。临幊上可见主动言语减少，语速明显减慢，声音低沉，对答困难，严重者交流无法顺利进行。”周广玉医生介绍说。

如果在躯体症状方面，出现睡眠障碍、乏力、食欲减退、体重下降、呕吐、心慌、出汗等症状时，就应该引起重视。周广玉医生介绍说，自主神经功能失调的症状也较常见。

“睡眠障碍主要表现为早醒，一般比平时早醒2小时至3小时，醒后不能再入睡。有的表现为入睡困难，睡眠不深；少数患者表现为睡眠过多。体重减轻与食欲减退不一定成比例，少数患者可出现食欲增强、体重增加。”

3 怎样缓解抑郁情绪？ 多晒太阳、多进行户外活动

中老年朋友想要不“悲秋”，要学会自我调节。“多晒太阳是最重要的，对于季节性抑郁，阳光是治愈抑郁的良药。”周广玉医生介绍说，秋季光照时间变短，强度变弱，气温也越来越低，是容易造成心态发生变化的。在天气晴朗的时候多出去晒太阳，多参加户外活动，有助于缓解消极心态。

天气变冷，很多人都喜欢窝在家里，缺乏运动也容易导致心情变得抑郁。周广玉医生建议中老年朋友要动起来。适当的运动能调整身体的植物神经功能，缓解焦虑、抑郁等状态，让人保持充满活力的精神状态。在抑郁症高发的季节，可以适当地加大运动量，登山、户外运动都是很好的选择。尤其是如果居住的室内环境没有充足的光照，更要减少室内活动，趁阳光好的时候到室外活动。

秋天换季时，中老年朋友还要注意饮食营养的搭配。如果觉得自己已经有了抑郁情绪，更要保证充足的睡眠，尽量少在晚上看手机、刷视频，应该按时休息。

如果察觉到情绪不佳，多找朋友聊天也可以缓解抑郁情绪。如果心中郁结实在无法排遣，不妨去看看心理医生，听听专业的指导。

辽沈晚报记者 王冠楠

最新调查显示： 52.2%的受访者坦言 父母是“老漂族”



随着人口流动性不断增大，一部分老年人为支持儿女事业、照料孙辈，“候鸟式”离家漂至陌生城市，被称为“老漂族”。他们在异地他乡面临着医保、文化差异甚至语言不通等问题。在最近一次的专项调查中，52.2%的受访者坦言自己的父母是“老漂族”。

“老漂族”在融入陌生城市中的不适，主要表现在几个方面。比如，医保等公共服务壁垒尚未完全打通，相当一部分“老漂族”既享受不了新城市的市民化待遇，户籍地待遇也无法做到无缝迁

移。比如调查中发现的老人购药难问题，有的老人不得不背着重达十斤的药袋，这显然是必须改变的；再比如，他们在陌生城市的休闲生活，以及心理和精神方面的需求，还需要得到充分满足。这些现象就催生出一个“身心漂泊”的老年群体。

像重视“留守儿童”一样善待城市“老漂族”

善待“老漂族”，各地都应该在行动上作出更深层次的改革。应该看到，这一特殊群体所遭遇的不便、不适，与“留守儿童”问题一样，在很大程度上也是城乡二元结构的产物。如今，各级政府正从公共服务、户籍、土地等方面，通过深化改革，加快打破城乡二元结构，实现城乡融合发展的方向转变。而对于同样由于城乡二元结构所导致的“老漂族”，也理应作出妥善的制度安排。

从行动上看，近些年，不少城市都加大了引才、留人力度，但我们注意到，多数城市出台的针对外来人口公共服务均等化的规定中，一般都只强调对随迁子女的公共服务保障，却鲜见对随迁老人的配套安排。

加大对“老漂族”的关照，离不开观念的更新，也确实还对应相关成本分担

问题。但是，不能把这种成本狭隘地理解为负担。一方面，很多环节的优化，并不需要那么高的成本。如我国老年人权益保障法明确规定，车站、机场、医疗机构等场所，应当设立老年人优待服务窗口，老年人可优先购买车票、船票、机票，优先就诊、化验、检查等，然而各地落地情况不一。这背后其实更多还是态度问题。

另一方面，功利地来看，善待“老漂族”，帮助他们更好地融入城市，实际也是为年轻人提供更好的发展环境，解决干事创业后顾之忧的配套服务。更现实地理解，相当一部分“老漂族”是为了帮年轻人带娃、分摊家务而进城，降低他们融入不同城市的门槛和阻力，置于当前生育政策放开的背景下，客观上也契合构建生育友好型社会的要求。在这个问

题上，各个城市都该有宏观上的考量。

随着老龄化和城镇化的继续推进，像重视“留守儿童”一样，善待城市“老漂族”，已显得十分重要。从观念到行动，不妨将之当成高质量推进城乡融合发展的综合课题来对待。



欢迎扫码进群参加活动



善待“老漂族”，其实路径和方向是非常明确的。比如，对于“老漂族”群体的数量和规模，缺乏足够的正视。从数据看，“老漂族”的规模可能远比我们想象中的更大。因此，千万不能再以个别现象来看待“老漂族”群体，且在一个老龄化程度仍在加深的社会中，也不能寄望于靠时间来自动消化这个问题。