

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。

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。

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”。临床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。”

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,可以适当增加运动量,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

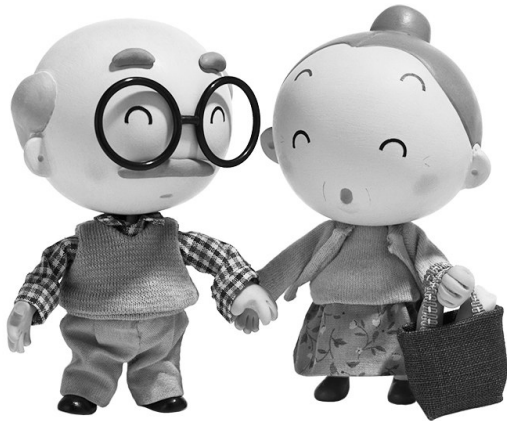
鲜资讯

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。



解读



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。

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,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、飞机票,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