



冬季谨防“季节性情绪障碍”

郑州市第八人民医院副主任医师 宋春联



一到冬季,因受凉引发感冒的人数就会大幅增多,而事实上,人的精神和情绪也很容易“感冒”。抑郁症便是其中之一,患者大多都表现出情绪低落、心情焦虑、食欲不振、精神恍惚、悲观、失眠、不想说话等症状。

近日,一位60多岁的刘老太在儿子的陪伴下来心理科就诊。据了解,刘老太一向身体很好,很健谈,每天天还没亮就出去锻炼身体,天天好像有使不完的劲儿。近段时间因为天气变冷了,刘老太就呆在家里不出门了,情绪就变得特别低落,夜里睡不着觉,吃饭没有胃口,整天

烦躁不安的,还感觉浑身无力、头晕、耳鸣,一向爱干净的她家务活也不想做了,连她最疼爱的孙子她都懒得搭理,每天都呆做在那里,还说活着没有意思,家人被她的举动吓坏了,忙带她到医院做检查,结果均没查出患有躯体疾病。于是,刘老太家人便带她来心理门诊看病。经过专家地详细诊断,刘老太患了季节性的抑郁症。

专家介绍,冬季是抑郁症的高发时期。冬季抑郁症的发病无明显遗传因素,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,造成情绪与精神状态紊乱,再加上来自生活的压力,在这种特殊的气候、环境因素中情绪得不到宣泄,就会形成情绪“感冒”,从而产生刘老太所表现的情绪低落、记忆力下降、失眠等症状。

专家建议,在天冷时期,大家平时要加强自我调节,多到室外空乐清新、场地宽敞的地方去运动,加强日照和光照,培养自己的兴趣和爱好,生活上要有规律,多吃些富含维生素B和氨基酸的食物等,以避免情绪“感冒”。

现代人的心理承受能力越来越差,当婚姻、情感出现了问题,有一小部分人群会选择自杀、自虐等极端的处理方式面对,这样的新闻事件也多次看到。强烈的失败感,让她们害怕成为异类或者是被同情的弱者。

郑州第八人民医院的心理专家张淑芳认为,分手或者离异并不是人生的尽头,痛苦只是暂时的,这个时候个人的心理承受能力尤为重要。

如何缓解这种心理危机,张淑芳建议,应从以下几个方面着手,第一、向他人倾吐。这时精神遭受打击,容易被悔恨、遗憾、急怒、惆怅、失望、孤独等不良情绪困扰,应该拨一个可以交心的对象,一吐为快,这样可以释放出心理的负荷。第二、积极参加各种娱乐活动或投身到自己的兴趣爱好中去,释解苦闷,从而得到抚慰。第三、学会及时转移情感。在行为上,及时适当地把情感转移到失恋对象以外的人、事或物上,分散注意力,不去想让自己痛苦的事情,也是一个很好的缓解方式。

转移注意力或能释放情感压力

本报记者 马丽娜

心理前沿



多愁善感的人

需要被夸奖

属于多愁善感典型的人物莫过于《红楼梦》中的林妹妹了。敏感、多情又十分挑剔,这类人总是显得与周围环境格格不入。他们的内心缺乏安全感,非常怕被人拒绝,又总认为别人不了解自己,也非常重视个人感受,喜欢活在自己的世界里,往往让人有种脚不着地、活在半空中的感觉。建议多愁善感的人多关注眼前的生活,这样会感到更幸福。

和这类人沟通,要照顾到他们的感受,也要让他们明白你的想法。当他们向你诉苦时,别急着给意见,他们只是在用这种方式摆脱负面情绪,不要批评或要求他们,别教他们怎么去处理情绪,这样他们会更加隐藏自己,要鼓励他们说出自己的想法。如果能多称赞他们,照顾他们的感受,他们会更加忘我地投入工作。被重视和欣赏是他们所一直追求的。(朱莉)

看电视剧重播

可以提高自控力

布拉罗大学一项新研究发现,经常重温我们喜爱的电视剧,有助于增强意志力和提高自控力,有益于心理健康。新研究中,布拉罗大学研究人员让一组参试者参加写作和词语关联试验。一些参试者被要求描述最喜爱的电视剧,另一些参试者则被要求写日记以改善自己的情绪。结果发现,当研究人员要求参试者描述自己最喜爱的电视剧的时候,参试者更容易保持自控力和注意力。

新研究负责人杰伊·德里克博士表示,经过自我训练以限制冲动控制次数的人,日后自控力

更差,更难抵挡诱惑,更可能会向诱惑投降。为了防止此类情况发生,就必须提高自我控制力,让自己保持好心情,提升幸福感。而当人们重温自己最喜爱的电视剧的时候,就能够做到这一点。并且在重温最喜爱的电视剧的时,我们往往会把剧中人物看作自己的朋友或家人。

德里克博士将这种效果描述为“社交替代恢复”。他表示,虽然看电视不是提高心情的最佳方式,其作用也比不上积极锻炼等其他方式,但是,重温电视剧提高自控力的这种作用却不可忽视。(刘东山)

婴儿从小

就有嫉妒心理

加拿大约克大学研究人员的一项研究发现,3个月大的婴儿已经表现出明显的嫉妒心理。

从事儿童心理和智力发育研究的玛丽亚·莱赫斯特带领的专家小组分别对50名3个月、6个月和9个月大的婴儿进行了4项实验。实验结果表明,当母亲将注意力转向其他人时(如聊天或其他形式的互动),婴儿通常会蹬腿和发出不满的

叫声。

在前3个实验中,研究人员在婴儿面前喝水,盯着婴儿看,和婴儿母亲说话但母亲没有回答,这些都没有引起婴儿明显的不安。但在第4个实验中,婴儿母亲开始与研究人员对话并不时发出笑声,此时,婴儿表现出生气的样子,开始在座位上翻转身体,同时嘴里发出急促而愤怒的声音。(王艾)

心理测试

测测你的忧郁指数

美国新一代心理治疗专家、宾夕法尼亚大学的一位博士曾设计出一套忧郁症的自我诊断表“伯恩斯忧郁症清单(BDC)”,这个自我诊断表可帮助人们快速诊断出是否患了抑郁症。

请在符合你情绪的项上打分:

没有 0 轻度 1 中度 3 严重 5

1. 悲伤:是否一直感到悲伤?
2. 自卑:是否觉得自己没有价值或自以为是一个失败者?
3. 犹豫:是否在做决定时犹豫不决?
4. 焦躁不安:这段时间是否一直处于愤怒和不满状态?
5. 对生活丧失兴趣:对事业、家庭、爱好或朋友是否丧失了兴趣?
6. 丧失动机:是否感到一蹶不振做事情毫无动力?
7. 自我印象可怜:是否以为自己已衰老或失去魅力?
8. 食欲变化:是否感到食欲不振或暴饮暴食?
9. 睡眠变化:是否患有失眠症?或整天感到体力不支,昏昏欲睡?
10. 臆想症:是否经常担心自己的健康?

11. 自杀冲动:是否认为生存没有价值,或生不如死?

抑郁自测答案:

0~4分:没有忧郁症;5~10分:偶尔有忧郁情绪;11~20分:有轻度忧郁症;21~30分:有中度忧郁症;31~45分:有严重忧郁症。

假如你通过忧郁症清单测试表测出你患有中度或严重的忧郁症,我们建议你赶紧去接受专业帮助。