

专家坐堂

“为什么冬天一到,情绪就容易低落?”

进入冬季后,天气愈加寒冷,随着天黑得早、亮得晚,一些人开始变得颓废起来:起不来床、提不起精神、做了很多事情却觉得意义感缺失、总会冒出许多消极情绪……如果出现上述症状,就要警惕,有可能是冬季抑郁症在作怪。



心理花园

学习压力太大,我们还可以做些什么?

什么是冬季抑郁症?

冬季抑郁症,是季节性情感障碍(Seasonal Affective Disorder,简称 SAD)的一种,常在秋冬季开始,春天来临时自然好转,每年同一时间发作。主要表现有:全身莫名乏力、无食欲或食欲突然增加,难以集中注意力,感觉悲伤、易怒,对社交活动失去兴趣等。

为什么在寒冬时节容易抑郁?

许多心理学研究发现,光照与抑郁情绪有很大关系,因为光照直接影响了人体内血清素和褪黑素的分泌,而这两种物质与人的情绪状态息息相关。冬日日照不足,会让血清素分泌不足,导致情绪状态不佳,被认为是冬季抑郁症高发的原因。

另一种影响人情绪状态的物质——褪黑素,是由大脑松果体分泌的一种激素,可促进睡眠,很多助眠保健品的主要成分就是褪黑素。褪黑素白天分泌少,夜晚分泌多。秋冬季节昼短夜长,褪黑素分泌增多,容易让人感觉起不来床,白天昏昏欲睡。

《》关于抑郁症的知识

1.抑郁情绪≠抑郁症

抑郁情绪是一种情绪状态,抑郁症是一种疾病的总称,是抑郁情绪日积月累、持续恶化,最终造成无法正常生活的心理障碍。人人皆可受到抑郁情绪困扰,但非人人皆患抑郁症。

2.生病不是你的错

“就是你想太多了。”“你怎么

不坚强点?”“这多大点事儿,你咋就过不去了呢?”这样的指责或怪罪,会使抑郁症患者内心深处产生负罪感,使其为自己的“懦弱”而自责。事实上,抑郁的产生会受到各种因素的影响,其中一些因素(如生理因素)是我们无法控制的。

3.抑郁症可防可治

经过系统、规范的抗抑郁治

疗,大部分抑郁症患者的症状可以得到缓解或显著减轻。但抑郁障碍的治疗是“全病程治疗”。首次发作的抑郁症患者大约有半数以后不会复发,但是对于已经发作3次及以上或未接受维持治疗的患者,复发风险高达90%。所以,要坚持早治疗早痊愈,不要随便自己减药或停药,要定期到医院随访。

《》关于抑郁症的防治

1.日常情绪保健,预防抑郁困扰

日常生活中,特别是一些重大的应激事件发生后,请对自己的情绪多加关注,留意一些“不对劲”的部分,如饮食上的暴饮暴食/不吃不喝、体重睡眠的增加/减少,心理上持续地情绪低落、心情烦躁、过分兴奋等,当这些症状持续时间过长或影响到正常生活时,及时求助。

2.理解代替偏见,坚持诊疗咨询

抑郁症不是臆想,它真真实实地存在着,侵袭

感官与脑海,或轻或重地影响了激素水平与所有心绪。当你开始尝试去了解它、正视它的时候,就是治愈的开始。

3.用心陪伴朋友,保留自我空间

当我们周围人患病时,用心陪伴和支持时要有一个合理的期望。设立边界,为自己保留一定的自我空间,当自己状态良好时才能提供高质量的陪伴,也不会让患者朋友觉得成为你的负担,更愿意向你倾诉。

(综合整理自上海学校心理、人民网)

在面对压力时,很多人第一反应可能就是逃避,但一味的逃避解决不了问题。或许,可以尝试以下这些科学的方法。

○首先,我们需要意识到自己并不是万能的。过去我们听到的,或是一直被灌输的“有压力就有动力,动力越大效率越高”。

是的,这句话只说对了一半,当压力在合理的范围内,确实能够提高效率。有学者表明:当压力超过了一定范围,反而会降低我们的绩效。因此,压力太大有时也是一件坏事。

○其次,关注身体的变化,学会休息。我们常说的“身体知道答案”,长期让身体处于压力状态,身体会吃不消,它会向我们发出警示。比如:头痛、头晕、腰酸背痛等,若是我们将其忽视,我们的身体可能将会面临更大的损害。

该休息时就休息,该玩时就好好玩,将学习与休息娱乐分开。

○再者,学会向周围的人寻求帮助,别孤军奋战。有心事、有压力,可以向同学和亲友等倾诉,别藏在心里,避免消极情绪的滋长。必要时也可以寻求心理咨询师的帮助。

○最后,练习松弛技巧,学会放松自己的身体。如何放松呢?做放松训练。放松训练有助于降低焦虑水平,帮助我们应对环境压力,对抗焦虑。这里分享一个放松的方法——呼吸法。

这是一种普遍适用的快速放松法,使你进入精神放松状态,以调节紧张状态,提高学习效率,具体的要点如下:

(1)通过鼻子吸气,让你的胃部鼓起来,这意味着你用全肺呼吸,尽量使上胸部活动最少,缓慢地吸气。

(2)屏住呼吸,2~3秒。

(3)缓慢均匀地将气从鼻子完全呼出,呼气时,让你的双肩和下颌下垂,使你的双手和双臂感到放松。

不仅如此,还可以做一些自己喜欢的运动,比如瑜伽、冥想、音乐放松等,这些都可以帮助我们成功地应对压力。

(来源:壹心理)



小伙伴们如果遇到成长的烦恼想找人倾诉,可以拨打12355青少年公共服务热线(021-12355)或登录青小聊网站(www.sh12355.com)和我们专业的心理老师沟通哦!(你的个人信息我们会为你保密。)