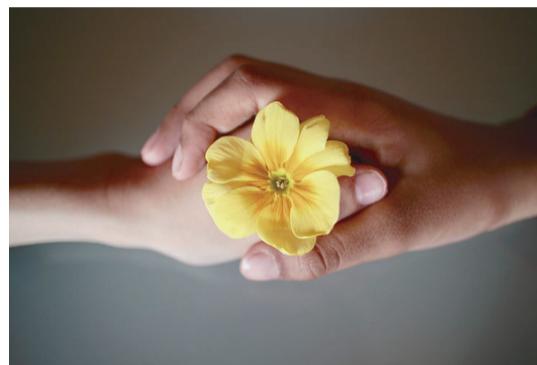


专家坐堂

“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。



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。

》》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

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。冬天日照不足，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。

》》关于抑郁症的防治

1. 日常情绪保健，预防抑郁侵扰

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

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。

感官与脑海，或轻或重地影响了激素水平与所有情绪。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)



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。)

心理花园

学习压力太大， 我们还可以做些什么？

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、腰酸背疼等，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，让你的双肩和下颚下垂，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)