

# 秋风起 抑郁来

心理学研究发现，每逢季节变换时，人们情绪也会随着季节波动而波动，一些心理疾病患者也易出现病症复发现象，尤其是抑郁症更易在秋季复发。对于多愁善感又平日压力较大的人来说，这个季节会成为多事之秋。那么，怎样在多事之秋消解抑郁情绪，控制抑郁症复发，让生活阳光积极起来呢？



## 为什么秋风一吹心情就格外不好

萧瑟秋风吹起的时候为啥易情绪低落？中国中医科学院教授、著名中医养生专家杨力称，这和季节变化，人体内分泌出现某种紊乱有一定关系。从中医角度分析，秋季心情不好和气血内敛，阳气由盛而衰有一定关系。当然，这也和当事人独特的性格和年龄有关系。对于性格内向，多愁善感的人来说，一旦步入中年或者老年，秋风萧瑟、落叶纷纷常常会引起生命消逝、年华老去的感觉，悲秋之感自然就会产生。

## 抑郁症不只是不高兴那么简单

要想防治抑郁症，首先得知道抑郁是怎样形成的。心理学专家王旭梅为你详解抑郁的成因。

当了20年好儿媳 当出了抑郁症

40多岁的邱一平（化名）家境殷实，最近心情总是十分低落，旅游、购物等以前喜欢的事一概不感兴趣，甚至食欲性欲也下降，体重在短期内下降了10多公斤。就医时她对王旭梅说，入秋后她经常早醒，尤其感觉全身乏力，连走路都有些勉强，每天只想躺在床上。她先后到神经内科、内分泌科做过全面检查，都没器质性病变。最后，医生建议她到心理科求治。

起初，邱一平坚决不相信自己患上了心理疾病。自己不砸东西不打人，怎么会有心理疾病？但是王旭梅在和她聊天时发现，邱女士特别要强。结婚20年来，她竭尽全力做一个好妻子和一个好儿媳，包揽所有家务活，将家人的生活打理得井井有条，但是公婆和丈夫依然对她不满。面对指责，生性要强的她不得不去做得更好，而一再的付出却得不到应有的褒奖与回报。她越来越压抑。结合她最近出现的躯体症状，王旭梅将其诊断为抑郁症。

**专家解析：**完美主义者对自己的要求都很高，遇事总是委屈自己成全别人。这种对事物的过高追求，堪称抑郁症最常见的“病前状态”。尤其是处于更年期的女性，更容易因此患上抑郁症。所以，有此类性格的人应该提高警惕。

从上学到上班 她患抑郁症就像患感冒

秦女士早在读高中时就有过头脑发木、反应迟钝、情绪低落的现象，后来被诊断为抑郁症，服药治疗后好转很多。上大学后，又出现了几次抑郁症的症状，不得不多次服药治疗。好不容易上了班，当上了小学老师，可她的抑郁症症状还是时常出现。发病时，站在三尺讲台上的她脑

子里一片空白，不知道该讲些什么，面对学生的提问也无所适从。而这时，秦女士才年仅30岁。她曾自嘲说，从上学到上班，她患抑郁症就像患感冒那样容易。

目前，经过重新治疗的秦女士状态大为好转，已经能够重回讲台。但是今后，她一旦发现自己有症状，就应立即接受治疗。

**专家解析：**抑郁症与抑郁情绪不同，像秦女士这样反复多次发作抑郁症的患者，就需要终生服药了。

这类患者体内对神经递质的分泌比常人要少。因此，即便一段时间用药后得到好转，但随着时间的推移，抑郁症依然会卷土重来。

此外，秦女士的经历也体现了一个抑郁症的特点，即相当多患者最初发病是在青春期。所以，家长一旦发现处于青春期的孩子有情绪低落、反应迟钝、食欲不振、懒言乏力等现象，应该提高警惕，及时就医。

## 抑郁的成因很多时候源自父母

王旭梅说，抑郁症有着明显的遗传倾向。如果一个人患上了抑郁症，那么在他以上两系三代家人中，往往会找到有神经衰弱、抑郁倾向严重的人，甚至会发现精神疾病病史。此外，家庭缺少爱和理解，尤其是父母的不当行为，也对子女日后抑郁症的形成有很大关系。

## 提高解决问题的能力是抗压之道

如何才能有效缓解压力？王旭梅称，多进行有氧运动、多唱歌，找人倾诉、旅游，或者找个没人的地方大哭一场，都是有效调节情绪的办法，对于预防抑郁症有很大意义。此外，人们应该抓住中午等日照充分的时候进行日光浴，避免出现类似欧洲较为多见的季节性抑郁症。当出现对任何事都不感兴趣、无力、悲伤、爱哭、爱流泪、爱发脾气、食欲差、体重减少、睡眠不好、对自我评价过低等现象时，要及时就医。

王旭梅说，抑郁的产生往往和压

力有关。但是在现实生活中，压力是时刻存在的。因此，人们只有提高自我知识水平和解决问题的能力，才能更好地承受压力、化解焦虑。这是保持身心健康的根本之道。

（李霆）

