

春天里 别忘了关注情绪健康

养成良好生活习惯 调整认知 长期情绪异常应及时就医



春天是个生机盎然的季节,草长莺飞,百花盛开,让人不由得充满了希望。但是在这样的季节,却也有不少朋友会出现较明显的情绪波动,比如“不知怎么的,就是打不起精神来,什么事情也不想做。”“晚上睡不着,就开始想些有的没的,结果越想越焦虑,一整晚都没睡……”春天是否容易产生情绪困扰,甚至发生精神心理疾病?我们该怎样做才能保持好心情、保持良好的心理状态?就此问题记者采访了有关专家,为大家带来及时有效的心理健康指导。

□本报记者 梁蕾

多因素影响 春天情绪易波动

“精神心理相关疾病在春天的确有所增多,从我们的门诊量以及住院人数上来看,从春节后就呈现一个小高峰,其中以抑郁症、焦虑症、双相情感障碍等疾病较为多见。”河北医科大学第一医院精神卫生中心主任安翠霞表示,春天易出现情绪困扰或相关疾病,与季节气候变化、机体代谢免疫以及社会心理压力、个体观念等多种因素有关。春天日照时间逐渐增长,人体生物节律随之调整,从而影响内分泌,例如褪黑素分泌减少;这一时期的气温变化也较大,容易忽冷忽热,这也会影响下丘脑功能,使与情绪有关的激素水平发生变化,带来焦虑、抑郁、情绪不稳定等;此外,随着春天人体的代谢率提升,与情绪相关的神经递质等跟不上消耗,也容易导致情绪心理问题的出现。

“还有一点不可忽视的是,春天较高发的过敏疾病与情绪心理问题的出现也存在一定的关系。”安翠霞主任表示,春天花草繁盛,空气中花粉、杨絮等过敏原增多,过敏性疾病高发,而过敏反应会激活免疫系统,免疫系统异常则可能会诱发或加重一些情绪心理病变。

此外,大家常说“一年之计在于春”,往往全年计划或任务的制定都会集中在春天进行,工作学习压力较大,在这种情况下就容易应激产生一些心理情绪问题;还有个个体观念也是不可忽视的,例如有些朋友受固有观念影响,不愿在春节、正月用药,治疗中断,导致病情反复、加重,这也会导致节后春季的集中就医。

关注精神心理状态 必要时规范就医

在心理情绪出现问题时,是否存在一定的征兆或“信号”呢?对此安翠霞主任表示,不同疾病的症状表现各不相同,例如抑郁症可表现为情绪低落、睡眠不好、懒散、做事无动力等;躁狂症则完全是相反的表现,如情绪高涨、不知疲倦、行为冲动等。不过,从整体来看还是存在一些“共性”的,首先就是社会功能受损,包括自我料理功能下降(例如天冷了却不知道要加衣服),决策功能下降(例如无法完成熟悉的本职工作),社会交往受影响(如表现孤僻,回避社交等)以及行为不当(例如变得易冲动、易激惹)等。其次则还表现为现实检验能力出现问题,说话做事与现实不能匹配,例如出现妄想等;此外还可能出自



■调节身心,健康赴春光。 新华社发(张春雷 摄)

杀或自伤的风险。

安翠霞主任提醒,如果发现有较长时间的不良情绪或异常改变,例如抑郁情绪等持续2周以上,焦虑持续1个月以上时,就要引起警惕,建议及时就医,明确诊断,规范治疗。

正确认识心理问题 科学防治

精神心理疾病是可防可治的疾病,大家对此应有正确的认识。以抑郁症为例,只是劝患者“想开点”并不能解决问题,而应认识到,抑郁症就像是糖尿病、高血压等慢性疾病一样,它也是一种疾病,而且也可以通过有效的治疗方式予以治疗并得到控制和改善,使患者恢复正常生活。“因此患者对治疗一定要有信心,不要畏惧疾病。”安

翠霞主任表示,除了明确诊断后的及时规范治疗,对于精神心理疾病也有着较有效的预防措施,简单来说就是找到可能会引起病变的风险因素,针对性地予以改变、调整。例如从生物学因素上来看,心理疾病的发生存在一定的遗传易感性,或者长期存在慢性炎症、神经递质异常等也会影响发病,因此针对这些因素可以通过饮食调整、生活节律调整等调节生活方式予以干预;若存在追求完美、好面子、遇事易产生负面认知等心理因素,那么就可以从调整认知模式入手,调整改变刻板认知;如果存在童年创伤、社会压力等因素,也要及时调整干预。

另外需要提醒的是,情绪波动变化不能完全等同于心理疾病。安翠霞主任以抑郁为例介绍,抑郁症和抑郁情绪表现虽然类似,但是抑郁症的发生可以并无任何原因,且抑郁持续发作2周以上,程度较严重,可能会引起社会功能不良(无法工作、社交等);但抑郁情绪则大多“事出有因”,存在明确的原因,而且在原因去除后抑郁的情绪就可以消失。中重度的抑郁症需要及时就医,采取系统治疗,而抑郁情绪往往可通过自我调整即可改善缓解。

保持好心情 身心健康不负春光

在春天,我们怎么做才能保持良好的精神心理状态呢?安翠霞主任建议大家从生活方式入手,合理调整饮食、运动、起居等,实现身心健康。

坚持规律的体育运动。“适度运动有助于抵抗抑郁。”安翠霞主任建议大家每周开展150分钟左右的运动锻炼,可以每次运动30分钟、每周运动5次;同时做做拉伸运动,肌肉力量的改善也有助于调节心理状态。

多开展户外活动。春天景色优美,气候也较为适宜,不妨到户外活动,多与大自然接触,能够帮助改善情绪。

增加兴趣爱好。可以多开展一些需要自己投入、参与其中的活动,例如画画、听音乐等。

保持规律、充足的睡眠。失眠或睡眠不足可影响导致精神障碍的发生。建议晚上11点之前入睡,保证7小时左右的充足睡眠。

饮食营养丰富全面。注重均衡饮食营养,尤其可以适当多吃些绿叶菜、根茎类蔬菜或者富含维生素B的食物,如小米等谷物;另外一些水果如樱桃、香蕉、鳄梨等适当食用也有助于改善情绪、抗抑郁。

⚠ 医生提醒

合理防护规范用药 远离过敏性鼻炎

□本报记者 梁蕾

春天是过敏性鼻炎较为多发的季节,这是由于春季多风,花粉、杨柳絮等外界过敏原较多,极易诱发过敏性鼻炎,导致患者出现鼻塞、流涕、喷嚏连连等症状。记者从有关专家处了解到,过敏性鼻炎不仅会严重影响正常生活与工作,而且若不能得到有效控制,则可能引发支气管哮喘等疾病,带来更严重的健康影响,因此患有过敏性鼻炎的朋友一定要重视日常防护,并坚持护理、规范用药治疗,从而改善症状,摆脱疾病困扰。

减少接触过敏原 规范就诊

“在过敏性疾病较为多发的季节,患者在外出时需注意做好防护措施,减少接触过敏原。”石家庄市第五医院药学部主管药师王云飞表示,患有过敏性鼻炎等疾病的朋友,在外出时可以根据自身实际情况佩戴防花粉口罩,这种口罩细密的滤网能有效过滤柳絮、花粉等微小

过敏原;同时还可戴上密封性较好的护目镜,以避免柳絮飞入眼睛引发眼部过敏、加重不适;在外出回家后,还要及时更换衣物并清洗,防止衣物上残留的过敏原持续刺激。

王云飞提醒,如果出现了以下一些症状表现,则要引起警惕,及时就医:鼻塞严重,影响睡眠或日常生活;药物控制无效或症状加重;合并眼部红肿、耳闷、咳嗽、喘息等症状;另外,在出现喘息、呼吸困难时,需立即就医,不要拖延。

做好日常护理 缓解鼻塞不适

对于患有过敏性鼻炎的朋友来说,日常采取正确的护理措施也有助于缓解改善症状。王云飞建议过敏性鼻炎患者可以每天进行1—2次的鼻腔冲洗,使用生理盐水冲洗,这能够帮助清除鼻腔过敏原,缓解充血(儿童需选用专用洗鼻器);在日常饮食方面,需注意避免食用辛辣、酒精等刺激性食物,多喝水,适当多吃些含

维生素C较多的食物;并注意规律作息,适度运动,可开展瑜伽、游泳等运动,以增强免疫力;同时需保持室内清洁,定期打扫房间,可使用空气净化器帮助过滤空气中的过敏原,室内湿度可维持在40%—60%,让鼻腔时刻保持舒适状态。

科学用药 对症选择抗过敏药物

“治疗过敏性鼻炎的药物,需根据具体病情,严格遵照医嘱规范选择使用。”王云飞表示,一般来说对于轻中度的过敏性鼻炎,可选择抗组胺药(如氯雷他定、西替利嗪,需规律用药)、鼻用激素喷雾(如布地奈德、糠酸莫米松等,可直接作用于鼻腔,起效较快,全身副作用较小);严重症状或合并哮喘者,则需联合用药(如抗组胺药+鼻用激素+白三烯受体拮抗剂)。王云飞提醒,鼻用激素需持续使用1—2周显效,不可擅自停药;孕妇、儿童等特殊人群在用药前需咨询医生或药师。