

春天来临,天气转暖,按说人的心情也会随着春光灿烂起来,可小雨(化名)的家人却发现,最近,患有轻度抑郁症的小雨却突然有些情绪多变,喜怒无常,一会笑,一会哭……心理专家表示,春季易出现情绪异常,如果春季出现情绪异常,应及时调节心态,具体来说,可以从‘知’‘情’‘行’三个方面进行调整。

□ 记者 马冰璐



春光灿烂,心情却“乌云密布”

专家:春季易出现情绪异常,个人应及时调节心态

年轻女孩性情突变

1年前,24岁的小雨被确诊为轻度抑郁症,经过治疗后,她的病情大为好转。可今年立春一过,家人却突然发现,小雨性情突变,喜怒无常,一会笑、一会哭、一会唉声叹气、一会潸然泪下,头一天晚上还喜笑颜开,第二天早上起来又愁眉苦脸,阴雨天气情绪更加低落。

一周前,闷闷不乐的小雨吃完早餐后,突然告诉家人,自己不想上班了,想辞职。手足无措的家人只得帮她请了几天病假,让她在家休息休息,调整调整心态。随后,放心不下的家人又带着她去了医院,希望医生能提供好的应对方法。

抑郁症春季高发

“抑郁症是一种在春季极为高发的心理病症。”国家二级心理咨询师周金妹解释,这种心理病一般表现为一组以情绪低落、兴趣减退为主要的症候群。有关统计数据表明,抑郁症患者在春天的自杀率明显高于其他季节。

周金妹介绍,每年的3月和4月,是抑郁症等心理疾病的高发期。这是与春季里千变万化的气象因素相关,比如持续阴雨天,有些心理精神类患者的病情有所反复;天气转暖,代谢进入旺盛期,引起人体的一些内环境和内分泌活动发生变化,影响人的情绪。

另外,春季气压较低,容易引起人脑分泌的激素紊乱,导致神经功能紊乱,体内外失去平衡,加剧心理机能的混乱,出现抑郁、躁狂等病症,更严重的可导致精神分裂症等重型精神病。

周金妹建议,对于心理精神类疾病患者,家人要比平时以更好的照顾和心理安慰,避免刺激性事件的发生。

调节心态试试这三招

“如果春季出现情绪异常,可以从‘知’‘情’‘行’三

个方面进行调整。”周金妹说,在心理学中,“知”指的是认知、观念;“情”指的是情绪、情感;“行”指的是行为。从这三个方面入手,一般性的心理困扰都能很好地调节过来。如果心理情况比较严重,就要去医院进行专门的心理辅导和药物治疗。

第一招:自我认识。“有时候,看心理疾病并不难,就两个字——认知。”周金妹介绍,“对于有心理问题的人来说,不能正确的感知自己内心的想法,从而被摧毁;如果能正确认识自己的情况,并有针对性地应对,那么就能走出困惑。”她建议,有着抑郁、焦虑等心理问题的人,首先要自我认识,不要逃避问题,然后想办法克服自己情绪上的困惑。

第二招:转移不良情绪,保持平常心。每一个人都会碰到压力,从而产生各种情绪,有好的,也有负面的。但如何才能调整好自己的情绪,不让负面情绪毁了自己呢?首先以积极解决问题的态度去面对,当心情好的时候压力自然而然就不是压力了。其次通过自我宣泄手段来缓解压力,例如可以在心情不好的时候听听歌、和朋友聊聊天、出去唱唱歌、或者给自己放个小假等。最后,当这些自我调解方法都不能解决问题的时候,就需要寻求专业医生的帮助了。

第三招:运动、旅游减压。忧郁是一种愁闷的心境,是因精神受压抑而产生的消极的情绪状态。突出特点是看任何问题都从消极、悲观的角度出发,遇事爱往坏处想,容易丧失信心;不愿与他人交往,离群索居,少言寡语;一些细微小事就引起忧愁与苦闷,容易自寻烦恼,常愁眉不展,长吁短叹,情绪低落。

周金妹表示,运动和旅游有较好的消除忧郁的效应,比如旅游能提高人的身心兴奋程度,激发乐趣,调节精神。旅游能促使人体内释放一种多肽物质——内啡肽,它使人产生欣喜和镇静。

健康服务

视疲劳还是结膜炎? 过敏季儿童频繁揉眼要留心

春季是过敏高发的季节。如果孩子出现眼睛发红、揉眼睛等现象,且越揉越痒时,家长要留心了。儿童眼科专家提醒,家长可通过一些简单观察,判断揉眼原因是视疲劳还是过敏性结膜炎。如果是后者,应尽快就医。

中华医学会眼科学分会眼视光学组委员、首都医科大学附属北京儿童医院眼科主任李莉说,随着春季花粉、空气中的螨虫、灰尘中的细菌孢子等过敏原的增多,过敏性结膜炎开始呈现高发态势,影响着30%的成年人和40%的儿童。

据介绍,过敏性结膜炎,是眼睛结膜对外界变应原产生的一种超敏反应。专家建议,如果孩子出现频繁揉眼睛现象,家长可从三点判断孩子是否为过敏性结膜炎:首先,看孩子或者家长自己是否有哮喘、鼻炎、皮炎等其他过敏史;其次,过敏性结膜炎通常有眼痒并伴有白色黏液分泌物;最后,过敏性结膜炎的患者往往是双眼一起发病。

“很多家长会把孩子频繁揉眼误认为眼疲劳,觉得休

息一下就好了,其实应该多加留心。”李莉说,儿童过敏性结膜炎如果不及治疗,会对眼部造成一定的危害。特别是揉眼厉害的儿童,会破坏角膜上皮屏障,容易造成角膜感染等。

如何预防儿童过敏性结膜炎的发生呢?专家建议,家长可以通过明确孩子过敏原并尽量减少接触,给孩子做脱敏治疗,注意个人卫生、勤洗手、勤洗床上用品等方式来预防过敏发生。除此之外,建议家中可以常备双效抗过敏药物和人工泪液。对于规律发作的过敏,如每年固定季节发作,建议提前一到两周开始使用双效抗过敏药物进行预防。一旦发现孩子可能是过敏性结膜炎,一定要在医生指导下规范用药。

李莉表示,现阶段很多孩子居家上网课,建议每20到30分钟停下来休息10分钟左右,防止眼疲劳;另外还可以多晒太阳,促进多巴胺的分泌,延缓眼轴变长,从而预防近视。

□ 据新华社

心理门诊

市民吴女士:最近工作非常忙,压力大,记性“不给力”,导致工作出岔子,我是得了健忘症吗?

专家:心理负荷太重、熬夜、失眠、缺乏维生素等,这些都会导致记忆力减退。不妨暂时放下工作和压力,保持良好心情,养成良好的生活习惯,不熬夜,多吃蔬菜水果,适当补充B族维生素。

□ 记者 马冰璐

生活小妙招

“减盐不减味” 生活小窍门了解下

星报讯(记者 马冰璐) 食盐被称为“百味之王”,但这并不意味着越多越好,高盐饮食在我国居民中普遍存在,过多的盐摄入会增加高血压、脑卒中、胃癌、骨质疏松、肥胖等发病风险。一起来学习下如何在生活中减盐吧。

1、正确使用定量盐勺:烹调食品时应少放盐,建议使用定量盐勺控制放盐量。一般来说,一个成人一天吃的盐不应超过三平勺。

2、用其他调味品代替盐:尝试用辣椒、大蒜、醋和胡椒等为食物提味,也可以用无盐混合调味料,减少对咸味的关注。

3、少吃咸菜和酱制食物:少吃榨菜、咸菜和酱制食物,或选择低盐榨菜。

4、少吃高盐包装食品:熟食肉类、香肠和罐头食品的钠盐含量很高,应选择新鲜的肉类、海鲜和蛋类,不吃或少吃那些添加了食盐的加工食品和罐头食品。

5、阅读营养成分表:在超市购买食品时,阅读营养成分表,尽可能购买钠盐含量较低的包装食品和罐装食品,或选择标有“低盐”“少盐”“无盐”的食品。

6、外出就餐选低盐食品:尽可能减少外出就餐次数,如果在外就餐,可以主动要求餐馆方面少放盐,如有可能,尽量选择低盐菜品。

7、关注调味品用量:像酱油、蚝油、豆瓣酱、味精、鸡精、沙拉酱和调料包这类调味品的钠盐含量都很高。选择低钠盐、低盐酱油,减少鸡精、调味包等用量。

8、警惕“藏起来”的盐:方便食品(如方便面、速冻食品等)和零食(如五香瓜子、话梅、果脯、薯条等)里含有过多的不可见的盐,请尽量少吃这类加工食品。

公告

根据《星报传媒业务账款管理规定实施细则》(试行)及相关法律法规规定,本公司发现部分离职人员存在账款未清问题,现为进一步清理账目,请相关离职人员在本公告发布七日内返回本公司配合账目清理工作。

逾期不到者,在本单位清理过程中如发现离职业务人员存在签订阴阳合同、中转合同、贪污、截留、挪用、侵占业务款的行为,将依法追究刑事和民事责任。

需要返回配合清理账目人员名单:季娜娜、马兰、邓世琼、李鹏、王倩、崔雷

安徽星报传媒有限责任公司

2020.4.10