



# 炎热、潮湿和花粉有可能引发悲伤情绪 夏季抑郁症或“蠢蠢欲动”，请谨慎防范！



歌手李玟轻生的消息，使得抑郁症成了最近热门的话题。然而美国《华盛顿邮报》网站日前的一篇报道却让抑郁症再一次引起人们的关注。报道指出，对许多人来说，夏季是户外活动的好时节，但对于患有夏季抑郁症的人而言却十分煎熬。夏季抑郁症是一种更加焦虑烦躁的抑郁症，患者往往会感到更痛苦，自杀风险可能会更高。为什么有些人更容易患上夏季抑郁症？为什么自杀风险会更高？我们又该如何预防和治疗？本期健康问诊就为你一探究竟。

蔡富根/整理

## 为什么夏季更容易患上抑郁症？

报道指出，夏季的炎热、潮湿和花粉有可能引发悲伤情绪，而冬季的日照减少会导致季节性情感障碍(SAD)。与冬季SAD相比，夏季SAD(又称夏季抑郁症)在研究和大众认知度方面没有得到那么多的关注。

乔治敦大学医学院的精神病学家诺曼·罗森塔尔说：“它理应引起更多的关注。”

冬季和夏季SAD的症状似乎有所不同。据罗森塔尔说，两者都以悲伤和愉悦感减少为特征，但冬季抑郁症患者往往会睡得过久，暴饮暴食和感觉疲乏。他说：“夏季抑郁症患者在许多方面与之相反。他们不那么饿，食欲不振，会失眠。”

为什么有些人更容易患上夏季抑郁症？研究人员说，在全球变暖的背景下，夏季SAD可能会变得更加突出和普遍。

罗森塔尔说，一些参与调节我们体温的关键神经递质——比如血清素、多巴胺和去甲肾上腺素——也能调节我们的情绪。他说：“因此，这可能是一个共同的薄弱环节。”

## 夏季抑郁症自杀风险更高

夏季抑郁症也是一种更加焦虑烦躁的抑郁症。患者往往会感到更痛苦，而不像冬季抑郁症患者那样昏昏欲睡。

自杀行为在夏季达到高峰，但在冬季有所下降。

罗森塔尔说，这也许是因为有自杀倾向的抑郁症患者在冬天可能没有那么多精力去执行这项计划。患有夏季抑郁症的人既悲伤又焦躁不安。不幸的是，他们可能有更多精力去伤害自己。

专家说，夏季抑郁症虽然看起来比冬季抑郁症更罕见，但它应该得到医疗专业人士的承认和治疗。

## 引发夏季抑郁症的原因有哪些？

夏季独特的环境特征——炎热、潮湿和花粉——被认为是引发夏季抑郁症的原因。

在一项原创研究中，罗森塔尔和他的同事对人们进行了调查，询问他们将夏季抑郁症归因于哪些因素。

罗森塔尔说：“他们说持续高温，或者说我受不了这样的光线。曾有人说，光线像刀割一样，令我无法忍受。而明亮的光线实际上容易引发躁狂症。”

这些不同的环境因素可能造就了夏季抑郁症患者的不同症状。高温和潮湿令人不快，夏日的阳光可能会产生负面影响。

在美国和墨西哥，气温升高还与自杀率上升有关，并与社交媒体发帖中抑郁词汇的使用增多有关。

春季和夏季的花粉浓度较高，这也可能导致夏季抑郁症。2019年对1306人进行的一项研究发现，对于那些在夏天情绪一般较差的人来说，高花粉浓度对应的是更糟糕的情绪。研究发现，有证据表明过敏与抑郁症的发病率增加有关。

炎热、潮湿和花粉引起的过敏风险可能让每个人都感到不舒服。一项对190万美国人进行的调查发现，高温会影响人们的心理健康。

## 情绪特别低落，多管齐下治疗

如果你在夏季感到情绪特别低落，重要的是承认这些感受并寻求医疗帮助。

罗森塔尔说：“人们真的需要意识到，自杀的感觉变得更加常见。然后，一旦发生这种情况，他们就该去寻求帮助。”

降温或许有帮助，尽管目前还在进行这种临床试验。罗森塔尔建议夏季抑郁症患者多洗冷水澡，并待在有空调的地方。这种出于直觉的干预似乎是有效的，能缓解病人的症状。

不过，这些办法只有在患者持续保持凉爽时才见效，一旦患者回到室外的夏季高温下，效果似乎就会消失。

就冬季SAD而言，临床试验发现，光照疗法是有效的，效果也相当持久。不过罗森塔尔说，对夏季抑郁症来说，降温治疗“似乎没有显示这种惯性或持久性”。

罗森塔尔说：“知道人们什么时候会抑郁，其好处在于你可以预测它，并在某种程度上预先阻止它。”他补充说，他可能会在发病季的前几个月加大病人的抗抑郁药剂量。

将不同的治疗手段——降温疗法、药物治疗和认知行为疗法等结合起来，可能是战胜夏季抑郁症的关键。

资料来源：《参考消息》  
《工人日报》《北京青年报》等

延伸阅读

## 如何识别抑郁症？

抑郁症的症状多种多样、千变万化，个体差异很大，但是大致可以归为以下几类。

1.心境低落：这是最核心的症状，主要表现为显著而持久的情绪低落和心态悲观，程度轻重不等。轻度患者会闷闷不乐、缺乏愉快感、兴趣缺失，重度患者会感到悲观绝望、痛不欲生。

2.思维障碍：患者常感觉思维变慢、脑子变空，反应慢、记不住事情。思维内容多悲观消极，严重时患者甚至出现妄想等精神类症状，比如因躯体不适而怀疑自己患有重病，也可能出现关系妄想、贫穷妄想、被害妄想等，部分患者还可能出现幻觉，常为听幻觉。

3.意志活动减退：表现为没有意愿和动力做事。比如生活懒散，不愿社交，长时间独处，严重时不顾个人卫生，甚至不语、不动、不食。

4.认知功能损害：主要表现为记忆力下降，注意力下降或学习费力，总是回忆过去不开心的事情，或者总是想些悲观的事。

5.躯体症状：常见症状包括睡眠障碍、乏力、食欲减退、体重下降、便秘、疼痛(身体任何部位)、性欲减退、阳痿、闭经和自主神经功能失调等。

## 抑郁症可以治疗吗？

专家指出，作为一种疾病，抑郁症并非“不治之症”。

和大部分疾病都一样，抑郁症越早治疗效果越好。最好是在刚刚出现抑郁情绪的时候，及时寻求心理干预，从而避免抑郁症。

目前，抑郁症用药的普遍规律是从低剂量开始，逐渐加量，最后达到目标剂量维持，连续用药治疗时间多要达到两年甚至更长。尽管过程很漫长，但真正达到治愈的患者，完全可以恢复正常的工作和生活，而且在遇到挫折时，经历过低谷的他们有时会比普通入更坚强。

## 四类食物改善“抑郁”情绪

越来越多的研究表明，食物的选择可能对治疗和预防脑部疾病有一定的辅助作用，食用一些相应的食物，对抑郁情绪也可起到一定的改善作用。

1.富含维生素B的食物 英国医学委员会精神病学院公布的一项研究表明，维生素B对治疗抑郁症有较大的帮助。维生素B12可从动物身上获取，如动物肝脏、鸡蛋黄和鱼类。

2.玫瑰花茶 中医认为玫瑰花味甘微苦、性温，最明显的功效就是理气解郁、活血散淤和调经止痛。此外，玫瑰花的药性非常温和，能够温养人的心肝血脉，舒发体内郁气，起到镇静、安抚、抗抑郁的功效。

3.鱼肉 吃鱼可改善精神障碍，这是因为鱼肉中所含的Ω-3脂肪酸能产生相当于抗抑郁药的类似作用，使人的心理焦虑减轻。

4.含微量元素硒、锌、铜丰富的食品 含微量元素硒、锌、铜的食物同样可以治疗精神抑郁问题。食物中含锌量最高的是牡蛎，动物肝肾、奶制品中也有分布。乌贼、虾、羊肉、蘑菇等均含铜丰富。硒的丰富来源有干果、鸡肉、海鲜、谷类等。

