

# 为何一到春天 她就变身“林妹妹”

春季抑郁症多发 情绪易随天气起伏 专家提醒要谨防“心灵感冒”

## 早报会客厅

春季万物复苏,草长莺飞,有一类疾病也拉响了“警报”。春光明媚的季节,大多数人的心情应该也如春天般美好,但也有部分人群处于精神焦虑与抑郁的状态中,这就是所谓的“春季抑郁期”。在医学角度来看,春天是人们心理和精神上的危险时期,也是抑郁症和精神病高发季节。日前,记者采访了青岛市精神卫生中心专家心身医学科主任孙波,他告诉记者,最近接诊的不少病人存在睡眠失常、精神恍惚现象,并提醒:冬春交替,人们的情绪也容易随着天气而起伏,要谨防“心灵感冒”。

### 名医档案

**孙波** 副主任医师,医学硕士,青岛市精神卫生中心心身医学科主任兼任医院门诊部主任。毕业于青岛大学医学院,长期从事精神科诊疗和心理治疗工作,擅长抑郁症、焦虑症、睡眠障碍、认知障碍、躯体化障碍等心身问题的药物及心理治疗。曾经赴欧洲学习心理治疗技术,参与撰写精神及心理著作多部。目前为山东省医师协会精神病学分会委员,山东省医学会精神病学分会青年委员,青岛市医学会精神病学分会委员,青岛市行为医学分会委员。

**坐诊时间:**  
周二、周五上午  
焦虑抑郁门诊  
周六、周日上午  
身心障碍门诊



### 她 恋爱受挫患上抑郁症

“最近一段时间,岛城天气忽冷忽热,很多人感到心情有些闷,抑郁症病人更是觉得情绪低落,这方面的病人明显增多。”日前,孙波表示,每天心理科几十个门诊病人,其中抑郁症病人占了40%,很多都是复发病人。其中,不少女性倾诉,一到春天,心里就住着一位“林妹妹”,动辄情绪波动,眼泪婆娑。

日前,杨女士在母亲陪同下到医院求诊。一个月前,她与男友分手,情绪低落,经常一个人发呆走神,还常常把自己关在房间里哭。她母亲发现后,便将她带到医院检查。医生确诊杨女士患上了抑郁症。医生提醒春季是抑郁症的高峰期,也称为“春季抑郁症”。

据了解,春季气压低,容易引起人脑激素分

泌紊乱,多变的天气会导致人的情绪波动较频繁。生活比较单调或内向、不合群、不爱说话、独往独来、孤僻及心理素质比较低或者生活和工作压力较大的人容易患上精神类疾病,而曾经有精神病史的人也极易复发。如果能早日发现症状,及时到专科进行专业治疗,采取有效措施,可以有效防止患者走极端。

#### 专家提醒:

孙波表示,春天是心理疾病患者最危险的季节,由于天气变化,病人情绪波动大,成为心理疾病发作的主要诱因。最近就诊的病人比较集中,“相对于其他季节,春天易出现抑郁、躁狂、焦虑甚至精神分裂症等精神疾病,预计可能会持续到5月。”其中,有数据统计,女性抑郁症发病率是男性的两倍。

### 她 隐匿性抑郁在春季复发

胡女士(化名)今年43岁,曾经患有抑郁症。每年到了春天,她就感到情绪波动,今年则更明显。据描述,胡女士婚后与公婆同住,时常感到生活沉闷无趣。最近一段时间,胡女士感到头痛、颈椎痛,睡觉不安稳,吃饭不规律,体重明显下降,甚至觉得生活没什么意思。在家人陪伴下,胡女士来到了孙波的诊室,孙波判断胡女士因婆媳关系、家庭压力、季节变化等原因,导致抑郁症复发。随即对她进行了对症药物治疗及心理安慰支持,目前,胡女士的症状减轻,病情逐渐好转。

孙波介绍,抑郁症高发季节一般在春季和秋

冬季。据有关研究显示,年龄在20—30岁的女性患抑郁症率往往高于男性。症状主要有:心情低落,兴趣减退,愉悦感缺乏,动力不足,睡眠、食欲、体重增加或减少,心情烦躁,严重的甚至有消极想法或者极端行为等。

#### 专家提醒:

特别要当心的是隐匿性抑郁,隐匿性抑郁多伴有明显躯体症状,多发生于中年以后,主要表现为消化道症状,心慌、胸闷等心脏症状或神经性症状等,仔细深入检查可发现她失去愉快的情绪体验,缺乏自信,感到莫名的体力不支和精力不足等抑郁症状。



“3·15”健康热线  
82888000

明明白白就医看病,医疗消费遇到问题,请拨打早报健康热线82888000,我们帮你解决!

### 她 初为人母压力太大

“我老婆最近非常反常,生宝宝前就整天担心孩子可能会畸形,现在宝宝出生后一切正常,她又担心害怕发育不好,担心孩子长不大。”李先生告诉医生,“妻子可能有心理问题,本身就比较内向敏感,现在话更少了,经常自责,有一次大半夜我们大家都睡着了,她还睡不着,还突然冲出门外,幸好被我们及时发现。我们现在都很担心她的精神状态。”

孙波介绍,最近一段时间,出现躁郁症、抑郁症和心理问题的孕妇较多。孙波经过询问发现,这名产妇曾有抑郁病史,一直以来,来自家庭的各种生活压力在短期内无法缓解,而怀孕、生育后这些事情更像一个导火索,将这些长期压抑在冰山下的情绪串联式点燃爆发。

#### 专家提醒:

怀孕期间荷尔蒙雌激素和黄体酮增长10倍,分娩后荷尔蒙水平在72小时内迅速达到以前水平。这种激素的剧烈变化,加上初为人母的角色变化等原因,会导致50%—70%的产妇出现反应性的抑郁,这些产妇常表现为哭泣、易激怒、疲乏等,不管症状是轻是重,延续时间是短是长,都会对孕妇的健康、家庭特别是亲子关系带来负面影响。

### 他 将踏入社会“心慌了”

春季抑郁并非女性专属。某高校的大四学生小刘是一位壮小伙,即将毕业的他眼看身边的同学都陆续找到工作,自己却感到很多工作都不理想,心情感觉很压抑。即将踏入社会的他,“心慌了”。“最近都睡不好,半夜做梦经常醒来;吃东西也没有什么食欲,平时想吃的现在都没胃口。”小刘一开始没有意识到自己得了抑郁症,只是朋友看他状态不对建议他去医院心理科看看,结果确诊抑郁症。

#### 专家提醒:

春季本身就是抑郁高发的季节,多与空气湿度大、日照时间长以及太阳直射强度大有关。虽然有数据统计,女性抑郁症发病率更高,但是男性抑郁症患者的症状往往比女性要严重得多。有关专家认为,男性患抑郁症的后果要比女性严重。女性的情绪来得快去得也快,而男性情绪的自我宣泄能力较差,最后可能会选择极端方式来解脱。

### 健康贴士

#### 预防抑郁症 精神放轻松

在抑郁症预防方面,孙波建议:充足的睡眠十分必要,大多数的抑郁症诱因就是因为失眠及作息不规律等问题导致的,一旦出现失眠症状,要抓紧治疗调养,睡前避免接触刺激性的视频和音乐,通过营造静谧、安稳的睡眠空间保证睡眠的质量,情况严重时可咨询精神科专家。在生活态度方面,要保持积极乐观的状态,经常与身边的亲密者交谈倾诉,释放负面情绪,保持心理健康。有机会的话,多参与户外运动,通过运动和接触大自然排解内心抑郁。

此外,K歌、电影、逛街等集体性的娱乐方式也有助于调节情绪。同时,甜食会释放多巴胺,会使精神更加放松。



资料图片

观海新闻/青岛早报记者 徐小钦  
院方供图(除署名外)