

冬季抑郁



您是否也因天气转凉、白天变短而情绪低落？您并不是唯一出现这种情况的人。季节性情感障碍 (Seasonal affective disorder, SAD) 可能会导致类似于抑郁的症状。了解应留意什么症状以及如何应对，可能会对您和您所爱的人有所帮助。

不只是偶尔感到悲伤

和其它类型的抑郁一样，季节性情感障碍 (SAD) 和偶尔感到悲伤的情况不同，也和因失业、离异或亲友离世等因素而无法振作的情况不同。如果您感到悲伤超过两个星期，并且情绪会干扰您的日常生活，就出现了抑郁情况。症状可能包括悲伤难过、对曾经喜爱的事物失去乐趣、睡眠或食欲发生变化，思考或决策困难。经历季节性情感障碍 (SAD) 的人可能会觉得自己像在冬眠：睡得太多、吃得太多、体重增加并且疏远他人。

症状通常会在一年中的 40% 时间持续，并且发生在阳光最少的月份。任何人都可能会经历季节性情感障碍 (SAD)，但女性比男性更容易发生，通常会在 18-30 岁左右开始。

抵御季节性情感障碍 (SAD) 的技巧

虽然季节性情感障碍 (SAD) 的症状通常在春天到来后就会消失，但一年要花上四到五个月的时间与之共处着实难熬。幸好您可以尝试以下办法缓解症状：

- **尽可能地多接触阳光。**虽然科学家们并不清楚季节性情感障碍 (SAD) 到底为何会发生，但他们已将其追溯至昼夜节律的变化：阳光较稀缺时，人体的生物钟会有所不同。虽然在季节性情感障碍 (SAD) 最高发的地区冬季可能会很冷，但务必要尽可能多出门。可以在大自然中远足、在住家附近散步或尝试新的冬季活动，例如滑雪、雪地摩托。此外，对房间或办公室的布置进行调整，使您能坐在窗边。
- **尝试光线疗法。**每天坐在特殊的强光（10,000 勒克斯）下至少 20 分钟。

抵御季节性情感障碍 (SAD) 的技巧 (承前)

- **考虑补充维生素 D。**虽然科学家对维生素 D 的功效尚无定论，但有人认为它可以促进血清素的活性。生活在北方气候中的人们从阳光中获取的维生素 D 较少，仅靠食物摄入的维生素 D 可能无法满足人体所需。向您的医生询问自己是否应服用维生素 D 补充剂。
- **积极运动。**运动不仅对您的身体有益，也对您的心理健康有益。研究表明，所有类型的运动均具有即时和长期的抗抑郁作用，而且效果会随着年龄增长而变得更为显著。
- **与专家讨论。**如果您出现抑郁症状，就一定要看医生。*医生能帮助您确保您没有其它健康问题，因为某些健康状况（例如糖尿病和甲状腺功能减退）可能会引发抑郁症。医生可能也会建议您尝试某种疗法和 / 或使用抗抑郁药。
- **与朋友联系。**新冠病毒疾病 (COVID-19) 疫情已使人与人之间变得比正常情况下更加孤立。众所周知，缺乏人际交往的情况会使抑郁加剧。即使与他人保持社交距离，也要寻找彼此联系的方式，例如通过电话或视频通话。请确保避免过多谈论自己的问题。虽然朋友可以是您忠实的听众，但如果两人一起身陷负面情绪无法自拔（称为“共同反刍”），则会使抑郁情况恶化。所以一定要互相支持。但是要找到能使您从负面情绪中抽身，并让您感受到正面情绪的朋友。
- **专注于正面积极的方面。**每天花点时间写下自己的感恩之情。当您之后需要正能量来提振情绪时，就可以翻阅自己列出的感恩清单。另外，请尽量避免自我批评。虽然很难做到，但您可以训练自己不要回想过去，或追悔您本可以做得更好的地方。

这一年大家都过得很辛苦，再加上白天变短、温度变低可能会对许多人产生影响，而不仅仅是波及确诊患有季节性情感障碍 (SAD) 的人。请记住：为了与周遭的人以安全的方式保持联系、走出户外并保持您的日常活动，今年您可能需要付出更大的努力。但是您所做的选择可能会产生很大的影响。如果需要帮助，打通电话就能获得。

* 如果您有轻生的念头，请了解您并不孤单。如欲获得支持和资源，请致电全国自杀预防生命专线 (National Suicide Prevention Lifeline) 1-800-273-8255，或发送短信至危机短信专线 741741。

此计划不应该用于紧急情况或紧急护理需要。如有紧急情况，美国境内请拨打 911，美国境外则拨打当地紧急服务电话，或请前往最近的意外事故部门或急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。因为可能会有利益冲突，如果问题可能涉及对 Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务的任何实体（例如雇主或健保计划）采取法律行动，便不会提供法律咨询。本计划和其所有内容（特别是指为 16 岁以下家人提供的服务）未必在所有地点均可提供，并且可能不经事前通知即变更。员工帮助计划服务人员的经验和/或教育程度可能因合同要求或国家/地区监管要求而异。承保例外情况和限制可能适用。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其它司法管辖区的注册商标。所有其它品牌或产品名称均为其各自所有者的商标、注册商标或财产。Optum 是平等机会的雇主。

© 2020 Optum, Inc. 保留所有权利。WF2989888 206792-122020