

## 冬季憂鬱



您是否也因為天氣轉涼、白天變短而情緒低落？您並不是唯一會這樣的人。季節性情緒失調 (Seasonal affective disorder, SAD) 可能會導致類似於憂鬱的症狀。瞭解應留意什麼症狀以及如何應對，可能會對您和您所愛的人有所幫助。

### 不只是偶爾感到悲傷

和其他類型的憂鬱一樣，季節性情緒失調 (SAD) 和偶爾感到悲傷的情況不同，也和因失業、離異或親友離世等因素而無法振作的情況不同。如果您感到悲傷的時間超過兩個星期，並且情緒干擾到您的日常生活，就出現了憂鬱情況。症狀可能包括悲傷難過、對曾經喜愛的事物失去樂趣、睡眠或食慾發生變化，思考或決定事情有困難。經歷季節性情緒失調 (SAD) 的人可能會覺得自己像在冬眠：睡得太多、吃得太多、體重增加並且疏遠他人。

症狀通常會在一年中的 40% 時間持續，並且發生在陽光最少的月份。任何人都可能會經歷季節性情緒失調 (SAD)，但女性比男性更容易發生，通常會在 18-30 歲左右開始。

### 抵抗季節性情緒失調 (SAD) 的技巧

雖然季節性情緒失調 (SAD) 的症狀通常在春天到來後就會消失，但要一年花上四到五個月的時間與之共處著實難熬。幸好您可以嘗試以下辦法緩解症狀：

- **盡可能多去接觸陽光。**雖然科學家們並不清楚季節性情緒失調 (SAD) 到底為何會發生，但他們已將其追溯至晝夜節律的變化：陽光較稀缺時，人體的生物時鐘會發生變化。雖然在季節性情緒失調 (SAD) 最頻繁發生的地區冬季可能會很冷，但務必要盡可能多出門。可以在大自然中遠足、在住家附近散步或嘗試新的冬季活動，例如滑雪、雪地摩托車。此外，要調整房間或辦公室的佈置，使您能坐在窗邊。
- **嘗試光照療法。**每天坐在特殊的強光 (10,000 勒克斯) 下至少 20 分鐘。

## 抵抗季節性情緒失調 (SAD) 的技巧 (承前)

- **考慮補充維他命 D。**雖然科學家對維他命 D 的功效尚無定論，但有人認為可以促進血清素的活性。生活在北方氣候中的人們從陽光中獲取的維他命 D 較少，僅靠食物攝入的維他命 D 可能無法滿足人體所需。向您的醫生詢問自己是否應服用維他命 D 補充劑。
- **積極運動。**運動不僅對您的身體有益；也對您的心理健康有益。研究顯示，所有類型的運動均具有即時和長期的抗憂鬱作用，而且效果會隨著年齡增長而變得更加顯著。
- **向專家諮詢。**如果您出現憂鬱症狀，就一定要看醫生。\* 醫生能幫助您確保您沒有其他健康問題，因為某些健康狀況 (例如糖尿病和甲狀腺功能減退) 可能會引發憂鬱症。醫生可能也會建議您嘗試某種療法和 (或) 使用抗憂鬱藥。
- **與朋友聯繫。**新冠病毒疾病 (COVID-19) 疫情已使人與人之間變得比正常情況下更加孤立。眾所周知，缺乏人際交往的情況會使憂鬱加劇。即使與他人保持社交距離，也要尋找彼此聯繫的方式，例如透過電話或視訊通話。請盡量避免過度談論自己的問題。雖然朋友可以是您忠實的聽眾，但如果兩人一起身陷負面情緒無法自拔 (稱為「共同反芻」)，則會使憂鬱狀況惡化。所以一定要互相支持。但是要找到能使您從負面情緒中抽身，並讓您感受到正面情緒的朋友。
- **專注於正面積極的方面。**每天花點時間寫下自己的感恩之情。當您之後需要正能量來提振情緒時，就可以翻閱自己列出的感恩清單。另外，請盡量不要自我批評。雖然很難做到，但您可以訓練自己不要回想過去，也不要追悔您原本可以做得更好的事。

這一年大家都很辛苦，再加上白天變短、溫度變低可能會對許多人產生影響，而不僅僅只波及確診患有季節性情緒失調 (SAD) 的人。請記得：為了與周遭的人以安全的方式保持聯繫、走出戶外並保持您的日常活動，今年您可能需要付出更大的努力。但是您所做的選擇可能會產生很大的影響。如果需要幫助，打通電話就能獲得。

\* 如果您有自殺念頭，請瞭解您並不孤單。如欲取得支持和資源，請致電全國自殺預防生命專線 (National Suicide Prevention Lifeline) 1-800-273-8255，或傳送簡訊至危機簡訊專線 741741。

此計劃不應該用於緊急情況或緊急護理需要。如有緊急情況，美國境內請撥 911、美國境外則撥當地緊急情況服務電話，或請前往最近的意外事故和急診部。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。因為可能有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其關聯機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體 (例如僱主或健保計劃) 採取法律行動，便不會提供法律諮詢。本計劃和其所有內容 (特別是指為 16 歲以下家人提供的服務) 未必在所有地點均可提供，可能不經事前通知即變更。員工幫助計劃人員的經驗和 / 或教育程度可能根據合約規定或國家法令規定而不同。可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他國家 / 地區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有人的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2020 Optum, Inc.。保留所有權利。WF2989888 206792-122020