

一到秋天就唉声叹气 或与“悲秋综合征”相关

本报记者 徐小翔
通讯员 陈瀛

因老伴早逝,平时又不太愿意与人交流,每当夏秋交替之际,65岁的孔大伯总会陷入失眠多梦、心慌气短的困境,有时凝视窗外,默默垂泪。每年夏秋之交,他都会如期到浙江省中山医院心理康复科主任裴双义这里“报到”。

“像孔大伯这样的人群,太容易因为细微的感慨而伤怀,也容易患上秋季烦躁综合征,又称悲秋综合征。”裴双义说,这一病症在秋季尤为常见,患者在秋风中感受到的很有可能是无尽的忧伤与不安。

事实上,秋季烦躁综合征并非严格医学诊断术语,是对秋季特定环境变化相关情绪障碍现象的通俗描述,通常表现为秋季情绪低落、兴趣减退、精力下降、睡眠障碍、食欲改变等类似抑郁症的症状。除了用一些干预睡眠的中成药外,裴双义特别要求孔大伯

重新规划每天的生活,比如晨跑半小时,趁这段时间和邻里拉拉家常,每周保持四五次运动频率,尽量减少独处时间。孔大伯退休前就喜欢书法,建议他坚持下来。每周跟子女通电话,聊聊家常。

为什么一到秋季就会情绪低落?裴双义解释,秋季昼夜长短变化明显,人体生物钟需要重新调整适应。生物钟的紊乱可能影响神经递质的分泌和调节,例如血清素(5-羟色胺)水平下降。血清素是一种与情绪调节密切相关的神经递质,其水平降低会导致情绪低落、焦虑等负面情绪增加。这是正常的生理现象,放松心情,不要过于纠结。

医生建议,老年人在秋冬季节尽量增加户外活动时间,接受阳光照射;保持规律作息,每天尽量相同时间睡觉起床,保证充足睡眠,避免熬夜劳累;选择适合自己的运动方式,如散步、跑步、瑜伽、太极拳等,每周3-5次,每次30分



图据AI生成

钟以上,促进血液循环,增强体质,改善情绪。

秋天,可以多吃富含维生素B、维生素D、蛋白质的食物,如全麦面包、牛奶、鸡蛋、鱼类、新鲜蔬果等,避免辛辣、油腻、刺激性食物及咖啡、浓茶等兴奋性饮料。

特别是独居的老人,还是要学会应对压力和负面情绪,用积极思维看待问题,培养乐观心态,通过与家人朋友交流、参加社交活动、培养兴趣爱好等方式缓解心理压力。

多跟这3种人接触 你会变得更优秀

和靠谱的人共事。他们不会轻易答应无法实现的事情,一旦承诺,也不会轻易放弃。在困难和挑战面前,靠谱的人总能经得起考验,顶得住压力。

和上进的人同行。当你身边的人都很勤奋上进时,你身处其中,也会不断被带动着去进步和努力。与那些积极向上的人同行,能打开你的格局、开阔你的眼界,更会让你不断地鞭策自己、提升自己。

和乐观的人相处。跟这样的人交往,你会变得乐观、豁达,你的意志也会变得更加坚强。

据新华社微信公众号

所有的“难过” 虽然难但总会过

人生以往的各个阶段里,你是不是都曾有过觉得自己的“人生完蛋了”的时刻?

其实,真正会影响你的,往往不是挫折本身,而是你面对挫折时的恐惧和焦虑。面对一座山,如果你攀登之前便丧失信心,那你攀登的每一步都会感觉到无比痛苦。反之,如果你视它为成长的必经之路,那无论山有多高,只要你以平常的心态去对待它,走着走着,总有一天会跨过它。

关关难过关关过。当你跨过曾以为无法跨越的高山,回头望去,你终于可以畅快地说出那句:“轻舟已过万重山!”

据人民日报微信公众号

“三明治拒绝法”,好用吗

最近,一种新型拒绝法突然火了——“三明治拒绝法”。它是指,如果你怕总拒绝别人会招人讨厌或者让关系变得尴尬,可以试试按照“先肯定和共情对方的需求——直接地表达拒绝——最后给个建议或者鼓励”的“三明治”流程来做回应。

比如,如果同事想让你帮忙做一些他的事情,但你也很忙时,你可以说:“感觉你最近为这件事一直在加班,真的辛苦了”(肯定)“不过我今天实在没空帮你了,我有几个活领导也催的特别急”(拒绝)“要不你问问领导能不能再找其

他人协调下”(建议)。

不少人认为,这套公式很好用,既达到了目的,又显示出高情商。但质疑的声音也同样存在:“先肯定再否定”的方法好像不太真诚;还有很多人卡在了第二步,无法表达拒绝,反而让之前的正面肯定变成“给自己挖的坑”。

我们要知道,对他人不合理要求说不,并非冷漠或自私的表现,而是维护自我边界、珍视时间和精力健康的方式。

一次有效的拒绝,往往包括以下几个因素:

清晰直接:清楚地表达自己的拒绝意图,不含糊其辞,

避免使用“可能”“看情况”之类的词语。

简单明了:明确表达合理拒绝之后,无需过度解释或者向对方冗长地道歉。也就是说,合理的拒绝是你的权利,不需要把姿态放得很低。

态度一致:如果决定了要拒绝,就尽可能对这个决定保持坚定态度,而非一遇到外部压力就轻易改变主意而妥协。

保持尊重:即使是拒绝,也尽可能与对方保持心平气和,礼貌尊重的氛围,这有利于关系的维系,同时也能减少双方对拒绝/被拒绝本身的焦虑和压力。

据科普中国