

孙子一句“奶奶好凶”让她心头一紧

医生:春季情绪失控有应对之法



本报讯(记者 林乐雨)昨天午餐时分,因为孙子吃得少了些,65岁的金阿姨心里生出一股无名火,狠狠把孙子批评一顿。“奶奶好凶,最近总爱发火。”孙子的一句话让金阿姨心头一紧,她意识到自己好像陷入情绪怪圈。

平日里,金阿姨性格较为温和,对孙子更是舍不得说一句重话。但最近这段时间,她似乎变得格外焦躁,只要稍不顺心,就会点燃心里的炸药桶。除了情绪失控,金阿姨睡眠质量也出现下降,会比往常早醒大约两小时。

“金阿姨这样的情况很常见,每年初春,心理科诊室都会引来一波咨询高峰,其中不少是老年人。”浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州市第七人民医院)心身科大科主任程宇琪说。

为何春天容易出现情绪失控?程宇琪表示,这是季节性情绪障碍的表现。初春时,气温变化剧烈、昼夜温差大,人体内分泌系统为适应环境变化,可能出现多巴胺、5-羟色胺等若干影响情绪的激素分泌失衡。同时,气温剧烈波动,易引发老年人对健康的担

忧,导致对情绪波动更敏感,从而陷入精神内耗。

每个人出现季节性情绪障碍的表现各不相同。有的人会出现焦躁、紧张、易怒状态,有的则会陷入低沉、沮丧情绪。季节性情绪障碍还可能引发睡眠质量下降,失眠、早醒或久睡不起;食欲突然增加或减退;注意力涣散、思维迟缓、记忆力减退等症状。

程宇琪表示,季节性情绪障碍并不完全等同于焦虑症或抑郁症。焦虑症和抑郁症是一种心理疾病,持续时间较长,会对患者功能造成显著影响。与季节相关的情绪变化如持续时间短暂、程度较轻微,可先尝试通过自我调节来缓解。多晒太阳、多运动是缓解季节性情绪障碍的有效方式。香蕉、坚果、深绿色蔬菜、深海鱼类、奶制品等食物也能让人心情愉悦。但医生提醒,若情绪问题超过两周,导致明显不适,且影响正常生活时,需要及时就医。

做白日梦有助减压 但要警惕过度沉迷

白日梦是介于睡眠与觉醒之间的一种清醒的意识状态。走神就是白日梦的一种表现形式,大多数人每天30%至47%的清醒时间在走神。

白日梦被认为是一种帮助人们认知适应环境的过程,面对压力时可通过白日梦恢复自尊、调节情绪。当大脑在自由地漫游时,也许还会闪现出创造的火花。

但需注意,白日梦也可能变得旷日持久,从一开始短暂的内心世界闲逛,到沉溺于成功、美丽或爱情的美梦中无法自拔,变成一种成瘾行为。这是非适应性白日梦,个体过度沉溺于幻想世界,导致在学习工作、人际交往等方面出现适应障碍。 据京师心理大学堂

在旋律中疗愈心灵 节奏不同效用各异

有没有那么一首歌,一听到就能勾起你内心深处的情感?现代研究显示,通过运用音乐的各种元素,如旋律、节奏、和弦,以及音乐活动,如演奏、创作、聆听等,可刺激大脑中的神经系统,调节接受者心理状态,从而促进心理康复。如节奏快的音乐可帮助提升情绪和能量,节奏慢的音乐则能帮助放松和减轻焦虑。

音乐疗法还可结合正念练习,提高觉察力和情绪调节能力,或配合音乐进行舞蹈或身体活动,改善身体协调和情绪状态。

据上海交大医学院附属精神卫生中心

一天跑十几趟厕所 非“硬件”问题

完美主义者等人群更易中招

本报讯(记者 施雯 通讯员 蔡丽芬)近日,50多岁的张阿姨来到杭州市临平区中西医结合医院就诊。她向医生倾诉,近3个月来,自己一直承受着疾病折磨,一天跑厕所十多次,腹痛腹胀,身上多处酸痛,焦躁不安伴失眠。

精神卫生科沈连相主任医师表示,张阿姨可能患上了“躯体形式障碍”。

无独有偶。半个多月前,沈连相的专家门诊来了一名中年女性患者刘阿姨,症状表现为:每天起夜十多次,同时

伴有全身各种酸痛,每天疼痛的位置还不同,出现失眠,且整日心情烦躁不安。

做了头颅CT、B超、血检、尿检等,提示都没有异常。刘阿姨患上的也是“躯体形式障碍”。经治疗,刘阿姨不再频繁起夜,身体疼痛也得到很大程度的改善。

胸闷、身体疼痛、胃肠不适和大小便异常,同时还有睡眠不好,跑遍医院却被告知“一切正常”?沈连相指出,“躯体形式障碍”以身体症状为“外衣”,实则是心理问题的

信号。患者常因医学检查无异常而被误解,甚至陷入“病耻感”与就医疲劳的恶性循环,错失了治疗的时机。

医生提醒,情绪压抑、敏感多疑、完美主义、不善于表达情绪人群,更年期女性,青少年学生更易患此病。

“躯体形式障碍”并非无病呻吟,而是身心健康的警示灯。若你或身边人长期受不明原因的身体问题困扰,请及时寻求精神科或心理科医生的帮助。科学治疗下,多数患者可显著改善症状。