



梅雨季心情也跟着发霉

规律作息调节饮食可缓解

图据AI生成

本报讯(记者 林乐雨)6月7日,浙江正式入梅。连续多日持续不断的降雨让吴阿姨的心情也跟着阴郁起来,心中总觉得有一股无名火无处发泄。吴阿姨是个好动的人,遇上好天气总会拉上三五好友外出活动。如今天公不作美,她大多数时间只能待在家中。

“每年一到梅雨天就让人感到心烦意乱,有时还胸闷气短。”吴阿姨说。

下不完的雨,晾不干的衣服,感觉哪里都黏乎乎的。人也变得烦躁不安,忧郁低落。和吴阿姨一样,梅雨季让不少人的心情跟着“发霉”。浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州市第七人民医院)抑

郁障碍科主任医师谭忠林说,在这样的天气中感到情绪低落是正常的适应性反应,大多数情况下属于短暂、轻度的范围,不必过度紧张。

为什么一到梅雨季,心情会跟着变低沉?这是因为大脑和内分泌系统对光照和气温极为敏感。梅雨季节光照不足,气温下降,体内褪黑激素水平上升,昼夜节律中枢受到影响,进而干扰睡眠周期和神经内分泌活动,抑制新陈代谢,影响各器官的生理功能。不少老人一到阴雨天,身体就会发出警报,生理上的不适加剧负面情绪爆发;梅雨季持续潮湿的环境容易给人一种压抑的心理暗示,让心情不自觉地受到影响,变得沉重而疲

惫;雨天出行不便,户外活动减少,社交和运动的机会变少,容易让人感到孤独。

如何在梅雨季保持好心情?谭忠林表示,保持规律作息很重要。尽可能增加光照,以调节褪黑素的分泌,可以调亮室内灯光,拉开室内窗帘。多吃一些富含B族维生素的食物,比如南瓜、香蕉、全麦面包等,也可以适当摄取一些糖类,这些都能有效抵御负面情绪。即使待在室内也不要忘了运动和社交,注意劳逸结合,多做一些自己感兴趣的事。

谭忠林提醒,如果出现严重的不良情绪,或抑郁情绪持续两周以上得不到缓解,还是要及时就诊。

当体重管理遇上“心理性饥饿”

别让情绪支配你的食欲

在体重管理过程中,许多人都曾被一种名为“心理性饥饿”的“虚假饥饿”困扰,它与生理性饥饿不同,是人们在压力或负面情绪下产生的进食行为——这种进食并非身体对能量的真实需求,本质上是心理能量的匮乏。

北京大学人民医院临床营养科副主任营养师王勃诗解释,心理性的进食行为不同于生理性的进食行为,即正常人为了弥补身体能量的消耗,出现饥饿感之后吃饭的行为。简单来说,二者的本质区

别在于肚子到底饿不饿。它是一个信号,告诉我们要关照自己的身心状态。

王勃诗告诉记者,心理性进食可分为限制性进食、不可控制进食和情绪性进食。其中,情绪性进食与压力的关联最为紧密,“当人处于焦虑、抑郁等负面情绪中,大脑会本能地渴求高碳水、高脂肪食物,因为这类食物能快速提供热量,帮助大脑思考,改善情绪。”

当察觉到出现情绪性进食时,建议尝试正念呼吸法,

“闭上眼睛,将注意力集中在呼吸上,从1数到10,再倒数回来。这个过程需要缓慢、舒缓,慢慢地让情绪平复下来。”除了进食这一缓解方式,还可以找一些替代的方式。例如,找人倾诉、出去散步、运动或者看一场电影等。

如果短时间内出现多次无法自控的暴食行为,或伴随体重骤升、严重自责等情况,需警惕进食障碍的可能,应及时到精神心理科或营养门诊寻求专业帮助。

据《中国青年报》

懂得奖励自己 非常重要

生活中,我们会发现,懂得奖励自己的人往往过得幸福而自得。

自律向前时,记得奖励自己。当你轻轻对自己说“今天做得很棒”时,眼神中会多一分光亮,前行的脚步也会更加坚定。

遇到挫折时记得奖励自己。在失意时选择奖励自己,不是逃避现实的懦弱,而是对自己的真正爱护。那些在挫折中绽放的奖励,不仅会照亮了当下的方向,更让未来的路有了可以回望的温暖坐标。

据《人民日报》

每天该做三件事 保持乐观状态

清华大学心理与认知科学系教授彭凯平曾在节目中有这样一段对话:当主持人问及彭凯平“每天都该做的三件事是什么”时,他回答,“运动,给别人爱,思考对新收获的体会”。

运动起来。依靠具体的行动来收获成果,是我们大脑一种“内置”的奖赏机制。这里说的“行动”就是:让身体动起来。

给他人爱。去爱身边的人,去发自内心地表达爱,去对陌生人表达友善,去感恩……这一切是生活幸福感非常重要的来源。

思考收获。每天晚上还可以去想一想,今天收获了什么,有什么新的体验,永远要记得,在生活中寻找与前一天不同的东西。

据央视新闻