



04

健康提醒



扫码看视频

江南绵长的梅雨季是一场持续数周的潮湿煎熬。潮湿环境不仅让物品发霉受潮,也容易让人的情绪陷入低落、倦怠,滋生典型的“霉变情绪”。湖南已临近出梅时间,不少市民疑惑:连日积攒的低落心情,会不会随着天气放晴而自动消散?难以排遣的抑郁情绪该如何调节?对此,湖南省第二人民医院(湖南省脑科医院)临床心理科副主任医师漆靖进行权威解读,并给出科学调节建议。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜棋 通讯员 王杜 石荣 乔木 胡骥鹏

光照不足高湿闷热,门诊“情绪患者”明显增多 科学调节,“霉变情绪”会消散

梅雨季“情绪患者”明显增多 多为亚临床情绪波动

梅雨季里,不少市民频繁出现不想工作、整日慵懒乏力、沉迷电子产品、睡眠紊乱、莫名烦躁等状态。这些状态并非懒惰、矫情,而是梅雨季诱发的典型身心情绪波动,存在明确的生理、心理双重诱因。

漆靖介绍,从科室门诊接诊情况来看,每年梅雨季,因情绪低落、烦躁焦虑就诊的患者明显增多,绝大多数患者处于亚临床状态:存在明显的情绪困扰与躯体不适,但尚未达到精神疾病的诊断标准。“该判断源于临床经验总结,暂无严格流行病学数据支撑。”漆靖表示,普通人群存在此类情绪波动是正常现象,无需过度焦虑、恐慌。

为何连绵阴雨容易让人提不起精神?专家解释,人对天气的感知并非被动接受,而是主动心理解读。期盼雨水灌溉作物的农民会喜阴雨天,计划出游的孩子则会倍感失落。个人对天气的认知心态,往往比天气本身更影响情绪,潮湿寡照的环境只是外在诱因。

梅雨非致病主因 多重压力叠加诱发严重情绪障碍

专家强调,单纯的阴雨天气不会直接导致抑郁症。重度情绪障碍均是天气敏感体质、慢性躯体疾病、长期心理压力等多重因素叠加的结果,梅雨季仅是压垮情绪的“最后一根稻草”。

35岁的林女士,产后重返职场后,每逢梅雨季便出现整日疲惫、嗜睡难醒、注意力难以集中等症状。起初以为是产后身体未完全恢复,想着出梅后便能自行好转。随着时间推移,她的症状逐年加重,还查出风湿性关节炎早期,阴雨关节酸痛难忍,叠加职场高压,最终确诊为中度抑郁合并躯体症状障碍。经过药物调理、光照辅助治疗、关节护理等综合干预,一个月后情绪、睡眠状态逐步恢复正常。

专家表示,普通市民短暂的情绪低落无需过度担忧,但如果连续数年梅雨季固定出现重度情绪低迷,且伴随躯体不适,需及时前往正规医院接受心理评估。

梅雨季 这6类人更需关注情绪

专家提醒,六类人群对天气变化、环境压抑更为敏感,梅雨季需主动做好情绪监测与自我调节:

- 有心理疾病病史者
情绪稳定性差
需坚持规范治疗
- 慢性病患者
躯体不适
拖累情绪
- 激素波动人群
雌激素波动
会放大情绪
- 老年人群
身心调节
能力较弱
- 高压群体
职场压力叠加
环境压抑,情绪更易崩溃
- 独居人群
缺乏社交
阴雨天放大孤独

多数情绪可随出梅自愈 两类异常状态需警惕

专家介绍,出梅后日照恢复、空气湿度下降、天气转晴,绝大多数市民的低落、霉变情绪会随之自行消散。情绪恢复存在个体差异,多数人快速好转,少数人需要数日缓冲调整,均属于正常现象。

需要警惕的是:如果低落倦怠、失眠嗜睡、食欲紊乱、兴趣减退等症状持续超过两周无法缓解,且严重影响工作、学习与日常生活,即便出梅天晴也没有改善,需警惕季节性情感障碍(SAD)。

专家特别澄清:SAD多发生在日照时长极端变化的高纬度地区。江南梅雨季以散射阴雨天为主,不会直接诱发SAD,也不会让健康人群新发抑郁症。但对于有抑郁、焦虑病史的人群,梅雨季极易诱发病情波动、复发,临床危害与新发疾病相近,必须及时干预,切勿擅自停药、减药。市民可通过两个核心标准,区分临时情绪波动与病理性情绪问题:症状是否持续超两周、是否严重影响日常生活。

出梅后易现补偿性行为 民俗仪式暗藏心理治愈力

随着即将出梅、天气转好,被阴雨压抑许久的市民会迎来情绪释放期,主要出现两类典型心理行为变化:

一类是补偿性消费。出梅后,不少人会通过逛街、购物、聚餐、出游等方式补偿压抑许久的心情。专家表示,适度的补偿性消费是正常的情绪解压方式。但如果出现无法自控的冲动消费,消费结束后只剩空虚感等情况,则并非真正解压,而是情绪缺口的变相宣泄,需要正视自身心理状态,避免盲目消费。

另一类是传统出梅民俗。江南地区自古流传晒伏、吃伏羊等出梅习俗。除去除湿防霉、温补养生的实用价值,这些代代相传的集体仪式更具备极强的心理治愈作用。晒伏晾晒衣物、被褥、书籍,是物理层面的除霉除湿,更是心理层面的“扫除阴霾”;吃伏羊、亲友小聚等集体活动,能打破梅雨季长期封闭、独处的压抑状态,通过仪式感、社交感给予人积极心理暗示,帮助市民告别低落情绪,迎接明朗盛夏。

三大因素,导致梅雨季身心状态变差

漆靖解析,梅雨季之所以极易诱发疲惫、低落、烦躁等负面状态,主要由三大因素共同导致。

光照不足扰乱神经分泌节律。充足日照可刺激大脑分泌血清素,这是维系愉悦、平稳情绪的核心神经递质。梅雨季日照大幅减少,会直接抑制血清素合成。2021年《情感障碍杂志》相关研究证实,光照不足与血清素代谢效率下降密切相关。同时,阴雨寡照天气会打乱人体褪黑素分泌节律,造成白天昏沉嗜睡、夜晚失眠难眠,昼夜节律紊乱进一步放大负面情绪。需要说明的是,血清素水平受遗传、饮食、运动等多重因素影响,光照仅为调节因素之一,并非所有人都会因阴雨天气出现情绪问题。

高湿环境诱发躯体不适。梅雨季空气湿度常超过80%,人体汗液蒸发受阻、散热不畅,身体长期处于闷热黏腻的状态,极易滋生烦躁、压抑情绪。多项调研证实,高湿天气与烦躁情绪呈明显相关性。

生活节奏被打乱,累积心理失控感。这是影响情绪最核心的因素。连日阴雨导致户外活动受限、通勤拥堵不便、衣物久晾不干、居家环境潮湿压抑,日复一日消耗人的耐心,持续累积的失控感,最终诱发焦虑、易怒、倦怠等负面情绪。

