

# 春季谨防心理疾病高发

春季,万物复苏,生机勃勃。然而,春季也是心理疾病高发的时期,常见的心理疾病有抑郁症、焦虑症、季节性情感障碍等。这些心理疾病可能导致人们出现情绪低落、焦虑不安、睡眠障碍、食欲减退等症状,影响日常生活和学习。为什么春季会成为心理疾病的高发期呢?我们又该如何预防这些心理疾病呢?

## 春季心理疾病高发的原因

**气候变化。**春季气温逐渐升高,天气多变,这种气候变化可能导致人体内分泌失调,影响人们的情绪和心理状态。据统计,每年3-5月,精神疾病的复发率占全年的70%以上。

**生物钟紊乱。**春季昼夜时长变化较大,容易导致生物钟紊乱,影响睡眠质量,增加心理疾病的发生风险。

**心理压力。**春季人们学习或工作都很繁忙,压力较大,容易导致焦虑、抑郁等情绪问题。

## 早期临床症状

经常失眠和记忆力减退。患者出

现无明显原因的失眠,无痛苦体验,有的患者即使彻夜不眠,次日仍毫无倦意,但有记忆力减退、思维内容散漫、言语杂乱、动作增多等症状。

**性格改变。**原来是热情、乐观、合群、善于交往的外向型性格的人,突然变得沉默寡言、孤僻,对以往合得来的人也不理睬或疏远。

**情绪反常。**患者的情绪改变往往毫无原因,一点小“刺激”也会引起大“反应”。比如,一会儿对人非常热情,一会儿又变得无比冷漠。

**过分多疑。**这类人对周围人的一言一行都特别敏感,听到有人讲话,就怀疑是在议论自己,甚至听到有人咳嗽,也怀疑是针对自己。

**动作和行为异常。**如有被迫害妄想症的患者往往对妄想的对象突然发生攻击行为,情绪高涨的躁狂症患者可能会有“慷慨相助”或“管闲事”等表现。

## 预防这样做

保持良好的生活习惯。保证充足

的睡眠时间,合理安排作息,避免熬夜。此外,要注意饮食均衡,增加户外活动。

**增强心理调节能力。**学习一些心理调节技巧,如深呼吸、冥想、瑜伽等,可以帮助缓解压力、调节情绪。同时,保持积极的心态,关注自己的情绪变化。

**寻求专业帮助。**如果发现自己或身边的人有患心理疾病的症状,应及时寻求专业帮助。心理医生可以通过心理治疗、药物治疗等手段帮助患者缓解症状,预防心理疾病的进一步发展。

**加强社会支持。**亲朋好友的支持对于预防和治疗心理疾病具有重要意义。我们应该关注身边的人,尤其是那些可能受到心理疾病困扰的人,给予他们关心和支持。同时,我们可以通过社交活动、参加兴趣小组等方式扩大社交圈子,提升社交能力,有助于减轻心理压力,预防心理疾病。

摘自《学生健康报》

## 提醒

### 喝奶茶或让你更焦虑

喝一杯奶茶能治愈所有的不开心?郁闷不开心来一杯奶茶,工作压力大焦虑来一杯奶茶……不知何时,奶茶成为很多人治愈不开心的方式。而清华大学研究团队在《情感障碍杂志》(Journal of Affective Disorders)发表了一项研究,探索了喝奶茶对各种心理健康方面的潜在影响。这项研究发现:奶茶不仅容易让人成瘾,并且还和抑郁、焦虑有关。

该研究对5281名大学生进行了大规模的横断面研究,他们年龄在15-24岁之间。结果显示,近77%的参与者喝了至少6-11杯奶茶,其中女性和年轻人表现出明显较高的奶茶成瘾水平。尤其是有些女性,把喝奶茶作为应对压力和改善其负面情绪的一种方式。进一步分析“奶茶成瘾与心理健康”之间的关系发现,奶茶成瘾与孤独感、抑郁症状、焦虑症状呈正相关,较高的奶茶成瘾水平与抑郁症、焦虑的风险显著相关。

为什么奶茶喝太多容易让人上瘾?这是因为,奶茶中含有的高糖和高咖啡因会刺激人体的大脑中枢,会让人产生一种愉悦感和兴奋感,从而引发我们对它的渴望和依赖。糖会激活中枢神经,刺激多巴胺产生,使人产生满足感从而形成“成瘾”行为,让大脑发出快乐指令,喝了就开心,不喝就情绪低落。换句话说,奶茶喝得太多不仅不能给你带来好心情,反过来还会增加你抑郁、焦虑、不开心的水平。因此,这也提醒爱喝奶茶的人,千万不要把喝奶茶作为“调节情绪”“获得快乐”的方式,奶茶成瘾性反而导致心理健康和情绪的问题。

摘自《健康时报》

## 应急

### 安全乘坐扶梯要点

**乘前须知** 不要使用拐杖、棍棒、助步车、轮椅或其他带轮子推车等乘梯;不要光脚或穿着松鞋带的鞋子乘坐扶梯;穿长裙或手拎物品乘坐扶梯时,谨防被梯级挂住;高跟鞋鞋跟容易陷入梯级齿槽内,在出扶梯时被卡住绊倒。

**乘坐扶梯** 有序进入,向右站立;不要踩在两个梯级的交界处,以免因梯级高差摔倒;拉紧儿童,宠物要抱起;不要依靠扶梯侧面裙板;头不要伸出扶梯侧面;不要在梯级上走动或奔跑;不要利用扶梯两侧裙板的毛条擦鞋。

**离开扶梯** 在离出口盖板还有1-2个梯级时,看好边沿,一步跨出扶梯。

**当自动扶梯出故障时** 紧急时刻第一时间按紧停按钮,在每台扶梯的上部、下部都各有一个紧停按钮。一旦发生意外,靠近按钮的乘客应第一时间按下按钮,扶梯就会在2秒内缓冲30-40厘米自动停下;如果无法第一时间按下紧停按钮,乘用人要用双手紧紧抓住手扶电梯的扶手,然后把脚抬起,以防摔到;遇到拥挤伤害事件时,保护好自己头部和颈椎,可一手抱住枕部,一手护住后颈,身体屈曲,尽快把孩子抱起;扶梯出现逆转溜车时,侧身两手使劲抓好扶手避免压倒身后下面一个梯级的乘客。

摘自《北京科技报》

## 解惑

### 睡梦中大脑如何清理垃圾

当你甜蜜入梦时,大脑并没有闲着,正在进行一些重要的后勤维护工作,比如加强认知、巩固记忆等。一项近期发表在英国《自然》杂志上的研究就发现了睡眠中大脑进行垃圾清除的重要机制。大脑在白天消耗能量和吸收营养物质时会产生大量垃圾,但此前人们并不清楚大脑具体如何清除这些垃圾。美国圣路易斯华盛顿大学的研究人员在小鼠实验中发现,它们脑部的神经元发挥着“清洁泵”作用,会协同放出电信号,生成有规律的脑电波,进而对整个大脑进行冲刷清洗,清除垃圾。

研究发现,小鼠大脑中的特定区域如果“关停”,会阻止该区域脑脊液的流动,这表明神经元产生脑电波是大脑清洁过程的重要组成部分。正是这些神经元“清洁泵”在为脑脊液流动和清除大脑中的垃圾碎片提供动力。脑电波越高,振幅越大,促使液体流动的能力就越强,类似人们洗碗时的强力冲洗。研究者认为,掌握这种“清洁机制”有望帮助人们更高效睡眠,即使少睡也能保持健康。

据新华社

## 辟谣

### 阿托品可逆转近视?

不实。近日,国内一款0.01%硫酸阿托品滴眼液获批上市,被不少人视为神药。低浓度阿托品滴眼液在眼科临床应用中主要是麻痹睫状肌,多为儿童青少年验光时作为慢速散瞳药使用。尽管阿托品被广泛使用,但其副作用不能忽视,用低浓度阿托品散瞳时部分孩子会出现口干、面部潮红等反应。阿托品滴眼液延缓近视的效果呈现浓度依赖性,即高浓度阿托品对近视的控制效果更好,但不良反应更大,同时反弹效应更强,而低浓度阿托品对近视的控制效果稍差,但不良反应也相对容易耐受。关于不同浓度阿托品滴眼液对近视防控作用的研究仍在探索中。

此外,阿托品滴眼液的近视防控效果还受到其他因素的影响,如年龄、近视进展速度等。至于0.01%的阿托品滴眼液是否能作为预防性用药使用,目前仍存在争议。目前没有任何药物可以根治或逆转近视。加强户外活动、培养良好的用眼习惯等仍是预防近视的最佳办法。

摘自《经济日报》

## 图吧

### 湖南发现距今约5.4亿年的完整海绵化石



近日,湖南省地质博物馆专业技术人员在常德桃源地区采集到一块保存完整的寒武纪早期大型海绵化石,距今约5.4亿年。海绵是最原始的能进行生物矿化作用的动物,它们可以通过固定海水中的硅酸根离子来形成硅质的骨针,是地球上最早参与硅元素循环的动物。

据新华社

## 诗词中的养生之道

### 午睡有讲究

大梦谁先觉,平生我自知。

草堂春睡足,窗外日迟迟。

——明·罗贯中

刘备三顾茅庐,前两次造访,没有见到孔明,第三次正好诸葛亮在午睡,几个时辰以后,睡足了了的诸葛亮醒来口念的正是这首诗。

清代文人李渔所撰写的《闲情偶寄》中有一篇专门论述午睡。他认为:“困倦极了就睡,像饿时吃到食物,渴了喝到水一样,养生的办法没有比这更好的。”如何午睡,也有讲究,首先,午餐后,过一小段时间,等食物消化了,再慢慢上床休息。其次,不能为睡而睡,这样即使睡着了,

也睡不甜。可以先让自己做事,感到疲倦,自然会被招进梦乡。午睡的地点也要选好,最好能选择既安静又凉爽的地方。午睡不但要讲究时间和地点,对于能否午睡的人也有讲究。若睡前有未尽的事宜而造成心神无法安静下来,比没睡之前更加烦躁,这样是不适合午睡的。工作忙碌的人可以在一天里,把着急的事情,都在上午完成再午睡。而对于老年人而言,午睡更加重要。老人早晨通常醒得比较早,所以午后便有些倦怠。但午睡时间不宜过长,睡多了反而会不舒服。

刘欣

## 保健

### 缓解春困不妨一试

在春困期间,通过合理搭配饮食,多吃新鲜蔬菜和水果,保持均衡的营养摄入,有助于提高身体的抗病能力和精神状态。同时,要保持规律的睡眠时间,确保每晚获得7到8小时的高质量睡眠;定期进行适度的体育活动,如散步、慢跑、瑜伽或太极,促进血液循环,提高精神状态;保持

身体水分平衡,特别是在运动后及时补充水分;如果可能,中午小睡15到20分钟。

此外,感觉困倦时,可以走出室外,仰望蓝天白云,绿树芳草,或者嗅嗅风油精、清凉油、花露水等,或者听一些振奋人心的音乐等,提神醒脑。

据人民网