

秋叶随风落 心情变“凉凉”

专家：季节转换会影响情绪，要正确面对

“自古逢秋悲寂寥”，秋天是一个情绪容易发生波动的季节。相信不少市民已感到抑郁、烦躁了，此时便要当心“秋季抑郁”，秋季抑郁症又名“秋悲”，是一种季节性心理疾病。对此，心理专家表示，季节转换会影响情绪，要正确面对。

□ 倪惠惠 孙雨静 沈玉敏 记者 马冰璐

A 秋叶落，心情『凉凉』

最近，家住合肥市龙河路社区的孙阿姨心事重重，情绪低落，“眼瞅着天气渐凉，我的心情也跟着‘凉’了。”看到树叶枯黄、凋落，她的心情便更为沮丧，“感觉整个人没精神，干什么都没劲。”

细心的孙阿姨发现，每到秋季，自己便有些“抑郁”，“就像古人说的那样‘自古逢秋悲寂寥’。”她说，睡也睡不好、吃也吃不香，心情更是一天比一天沮丧。

家住合肥市清溪路社区的吴女士也有着同样的困扰，她还发现，身边不少人都有类似的症状，或轻或重，“我算比较轻微的，有位朋友还特地去看了心理门诊，医生说这是‘秋季抑郁症’。”她说，如今，自己正在不断地调整生活作息和心理情绪，“希望能尽快摆脱‘秋悲’情绪困扰。”

B 季节转换影响情绪，要正确面对

据了解，人们常说的“秋季抑郁症”主要表现为：心情不佳，认为生活没有意思，高兴不起来；较为严重的则出现焦虑症状，食欲、睡眠等生活质量下降；精力缺乏、自我评价低、精神迟滞等。

真的有“秋季抑郁症”吗？国家二级心理咨询师周金妹认为，在临床上，确实存在这样一种规律性，也就是说随着季节的转化，尤其是秋天的到来，出现厌食、疲乏甚至抑郁情绪的几率增加。因为季节的转换和人体的内分泌系统的转换有一定的内部关系。正是这种相关性，才导致了所谓的“秋季抑郁症”。

“周围气候、季节、环境的变化，都可以对人体带来影响和变化，这是一个适应的过程。对一般人来说，当适应的过程结束之后，人体的状态也就恢复了。对于季节的变化，正常人都会有一个月左右的适应期，来应对气温、湿度、日照时长的变化。”周金妹认为，一般人应该正确认识这种现象，没必要反应过度，对自己出现的一些“症状”过于担心。“人类时时刻刻都存在一个适应的问题，比如说地区的适应、环境的适应、人与人之间关系的适应，甚至是升学和工作都有适应的过程，气候变化来说也相似。”

周金妹说，面对秋天来临出现的一些情绪上和身体上的问题，要正确面对，知道自己出现问题的原因，必要时到专业机构进行一些身体检查。“季节变化最明显的是影响人的睡眠，继而影响人的情绪，所以当人们在秋季出现疲乏等问题时，可以在午休或晚上的时候，在不影响工作、学习和人际交往行为的前提下，为自己增加一些适当的睡眠时间。另外，如果在一些不该睡觉的时间出现困乏现象，可以少量喝一些可乐、淡茶等饮品调节身体。”

□ 相关链接

如何预防秋季抑郁

1、加强日照量、光照量

当阴雨天或早晚无阳光时，应尽量打开家中或办公室中的全部光照装置，使屋内敞亮。人在这种光线充足的条件下进行活动，可调动情绪，增强兴奋性，消除抑郁情绪。

2、建立可靠的人际关系

一个人，平时除了一般朋友外，还必须找一些有道德、有修养、有知识、有见解、有头脑的好朋友。遇到不利事件时，就可以找那些完全值得信赖的好朋友倾诉、商讨一下，烦恼和困惑就会烟消云散。

3、注意科学的生活方式

失眠是情绪低落的普遍后果，充足的睡眠非常重要。久坐不动、闷闷不乐、烦躁不安会影响全身内脏功能，体育锻炼在调节大脑和全身内脏功能的同时，也调节好了情绪，适当的锻炼非常重要。

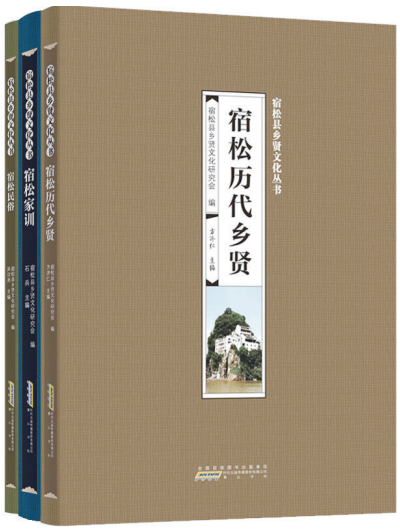
4、保持愉快的情绪状态

我们必须时时刻刻勉励自己：比上不足、比下有余；有得必有失、有失必有得；大事讲原则、小事讲风格；知足常乐、难得糊涂、自得其乐。

新书推荐

书名：宿松县乡贤文化丛书(3册)

定价：162.00元 /套 出版社：黄山书社



内容简介：《宿松县乡贤文化丛书》一套三册，由安徽省宿松县委宣传部和宿松县乡贤文化研究会联合打造。《宿松历代乡贤》将宿松两千多年文化历史长河中的乡贤名宦、精英名流，特别是改革开放后的众多饱学之士、创业精英用文字的形式呈现在人们面前，把善行义举转化为实实在在的感召力，让乡贤故事、乡贤精神广为流传。《宿松家训》选编了宿松县60多个姓氏的80多篇家训。《宿松民俗》对当地人们生产、生活方面的民俗活动、民俗内容进行了详细的记述，为读者呈现了极具地域特色的乡土风情。

缘来有你

● M.6410 男，合肥大医院医生，56岁，1.74米，大学，离单，品貌好，沉稳重情，经济优越。太忙太累的职业，向往家的温馨舒适，诚觅52岁左右善解人意的知识女士携手百年。

● M.6595 男，北京重点大学副教授，博士，合肥籍，35岁，1.74米，未婚，品貌好素质高，锐意进取，经济优越。诚觅一位33岁左右，1.60米以上，本科以上，端庄娴慧，身材适中，在北京工作（安徽籍）的未婚女士爱相随。

● M.6875 男，合肥省直机关公务员，29岁，1.80米，未婚，硕士，儒雅谦和，积极进取，高知家庭，车房俱全。诚觅25岁左右，大专以上，温柔清秀娴慧的未婚女友缘定终生。

● F.7323 女，合肥小学教师，24岁，1.65米，本科，未婚，温柔秀丽肤白，气质佳，知识家庭。诚觅30岁以下，1.72米以上，本科，职业稳定的未婚先生爱心永结。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供，条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室（三孝口百大CBD中央广场栖巢咖啡旁公寓楼20楼2006室），了解详细情况。咨询电话：18919621348（崇老师）

心理门诊

读者：孩子正处于青春期，突然变得不爱学习，成绩也退步了，该怎么办？

心理专家：青春期孩子不爱学习，要先找出原因，然后针对原因寻找解决的办法，要让孩子自己对学习产生兴趣才是重点。家长要注意循序渐进地引导，态度上不可太过强硬。恰当的鼓励和肯定，会对孩子起到很好的效果。

□ 记者 马冰璐