# 一份自我照顾指南给在春天不开心的人

“明明是万物复苏的春天，我却总觉得不开心，最近每天都无精打采，不想说话，觉得自己什么都做不好，我这是怎么了？”近日，市民钱女士来到位于我区的重庆九五医院，咨询心理方面的困惑。她说自己近段时间情绪低落，睡眠很差，精神也难集中，工作总是出错，怀疑自己“抑郁”了。

不只是钱女士“怀疑人生”，最近的朋友圈、微博上也开始频繁出现“emo”这个说法，“翻译”过来可以理解为“我颓废了”“我抑郁了”“我烦躁了”。不少平常大大咧咧、乐观开朗的人会突然“林黛玉”附体，无精打采、食欲不振，甚至没缘由的伤感低落起来，陷入负面情绪……其实，这样的表现是有科学依据的。

重庆九五医院的医生介绍，每年的3-5月，是抑郁症、焦虑症、失眠症等疾病的高发期，精神疾病复发率占到了全年的70%以上，医院精神科、心理科门诊量、住院人数在春季也会高于其它季节。

春季易“抑郁”的原因：

为什么和其他季节相比，春季更要警惕“抑郁症”的发生或加重呢？

1、春季多变的气候容易引起情绪波动，让人感到身体不适，加上一些人缺乏自信、孤僻内向、好依赖别人等性格缺陷,很容易精神紧张,并伴随着焦虑、躯体不适、睡眠障碍等症状。

2、春季人体内分泌和代谢明显变化，容易引起情绪变化，出现无力、精神差、情绪低落、焦虑、抑郁等症状。

3、春季是一年的开始，工作学习都开启新的计划和任务，人的精神压力增大，当遇到不顺或挫折，容易出现心情抑郁、精神紧张、焦虑、失眠等症状。

防治春季抑郁，专家建议：

生活中，出现情绪波动是很正常的，但要分清“抑郁状态”和“抑郁症”。对大部分人而言，“抑郁”就像感冒发烧一样，大概三五天就可以通过自身调节恢复自愈，但如果失眠、烦躁、持续情绪低落等症状超过两周，建议进行心理咨询及时调节，如果负面情绪持续三个月以上，出现严重悲观消极、自伤、自杀症状的患者一定要提高警惕，并尽快到三甲医院的精神科或专业的精神疾病专科医院就诊。

1、多做快步走、跑步、登山等户外运动，经常晒太阳；

2、不开心的时候将自己的情绪感受说出来，不要藏在心里，及时和家人沟通；

3、可以吃些甜食辅助缓解焦虑；

4、合理安排作息时间，保证足够的睡眠；

5、转移注意力，心情不好时可以多做自己喜欢的事；

6、设置合理可以经过努力就能达到的目标，防止因目标过大觉得无法达到而压力大，进而影响情绪；

7、必要时寻求专业心理医生的帮助。

大渡口区卫生健康委员会2022年2月24日