

一转眼,立秋已经一个月了。自古逢秋悲寂寥,近日,“原来真的有悲秋综合征”上了热搜,1.4亿的阅读量说明网友对这个话题的关注,“原来不是我一个人,我还以为我矫情,下班时天都黑了感觉好寂寞。”悲秋综合征是啥?南京脑科医院医学心理科主治医师那丽娜表示,随着气候、环境的变化,人们可能确实可能会在季节之交产生情绪波动,学会自我调节很重要。

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

我们为什么会“伤春悲秋”

心理专家:情绪波动与气候、环境变化都有一定关系

季节交替,容易产生情绪波动

“夏天的风那么闷热,却想谈恋爱;秋天的风凉爽舒适,却让人悲伤不已。”近日,一位网友分享自己到了秋天便患上“悲秋综合征”,一时间引发不少网友热议。“太对了,尤其是秋天的太阳快要下山的时候,吹一阵风感觉心情巨差”,有些网友跟帖表示感同身受。不过,也有部分网友直言,“那我跟楼主相反,可能是春夏综合征。”

无论是悲秋,或是悲春,不难发现在季节变化之时产生心理、

情绪,甚至生理不适的人群并不在少数。那丽娜告诉记者,在日常门诊中也发现在季节交替时,有些本来病情稳定的慢性病人确实容易出现不太稳定的情况。“这样的波动可能与气候、环境变化都有一定关系。”那丽娜指出,比如睡眠与日照时间就有一定关系,“夏天阳光时间相对偏长,秋天渐渐缩短,这就可能会引起人体内分泌的一些激素变化,对于一些比较敏感或者有基础疾病的人来说,反应可能就会大一些。”

调节情绪,每个人都是自己最好的老师

是不是出现“悲秋综合征”就是生病了?那丽娜认为,如果只是因为到了秋天而产生情绪反应本身是正常的。“这是人类正常的情感作用。比如看到落叶,对不同的景象、不同的事情有一些情绪,很正常。但如果达到了一定严重程度对生活影响很大,就是需要引起重视的问题。”

那么面对可能存在的换季情绪波动,我们该如何更好呵护自己的心灵呢?那丽娜指出,首先要保证我们良好的基础身体状况。根据夏天和秋天的昼夜时长不同,应季食物不同,起居也要相应做出调整。“比如要保证日常的营养供应,

良好的睡眠,并且要做一些适当的体育锻炼。这样才能更好地抵御外界冲击。”

“每个人都是自己最好的老师。”那丽娜指出,更了解自己的生活会更适应,“可以从自己比较成功的经验上找办法。比如做哪些事的时候情绪是好的,做哪些事的时候能改善比较疲乏的状态,可以把这些记录下来,当你不舒服的时候,就可以翻看,找一找这些方法帮帮自己。”但那丽娜也提醒,当自我调节遇到困难,或面对一些问题时也可以及时寻求正规、专业的医生进行评估和帮助。

延伸阅读

秋季,关注孩子的“分离焦虑”

“我的悲秋综合征一定来源于每年开学的恐惧。”在话题讨论中,有网友这样表示。其实,从夏入秋,对于还在上学的小朋友、大朋友来说还意味着新学期的开始,告别假期里和父母家人朝夕相处的状态,孩子们要走进校园,这时有不少人会经历不同程度的“分离焦虑”。

何为分离焦虑?那丽娜介绍,这是指未成年人与有亲密关系的主要抚养者分开,会产生一些超过正常水平的情绪反应,比如焦虑。事实上,从婴儿期开始,分离焦虑就可能出现,而对于学龄前儿童特别是即将要步入一年级的小朋友来说会尤为明显。“因为孩子本身没有安全感,他并不清楚外面是什么样的环境,因此会哭闹、紧张,包括一些孩子会说自己不舒服不想去上学等等,在一定范围内的焦虑反应是正常的。”

那么家里的小宝贝出现分离焦虑该怎么办呢?那丽娜认为,从养育者的角度来说,首先不应过分紧张。“这其实是人类的正常自然反应,但因为孩子很小不会用理性的方法表达,只能用哭闹来希望有人去关注、保护他。这个时候给予一些支持和安慰是很重要的。”那丽娜表示,可以从小的步骤开始锻炼,“比如先跟孩子明确,离开几分钟就马上回来,然后让孩子看到你在说好的时间真的回来。一次次逐渐加长时间,那么孩子慢慢分离的反应就会减弱。”

那丽娜强调,在对待孩子的分离焦虑惩罚是没有用的。“我们应该采用正强化,比如孩子10次分离中有9次都

哭闹,只有一次不哭闹,那么家长就可以挑那一次去表扬他鼓励他。”那丽娜表示,其实孩子的适应能力很强,大部分孩子都可以很快融入到环境中去。“所以有时候是家长觉得孩子离不开自己,其实家长对这个事情特别紧张的时候,孩子是会受到这种反应的,那么他的情绪也就不容易稳定了。”

孩子焦虑的本质来源于他们对于未知的环境没有掌控感,因为不知道会发生什么所以紧张,从而想象自己肯定适应不了,甚至觉得一定会发生糟糕的事情。那丽娜谈道,作为家长,可以提前跟孩子聊一聊幼儿园、小学每天都要干嘛,“看些视频,有条件的话可以提前去参观一下幼儿园或小学。给孩子更直观的感受,也会减轻心中的焦虑感。”那丽娜表示,在入园、入学前夕,父母帮助孩子调整作息也是必不可少的,“按照学校的时间来,小朋友发现自己是能做到这些事情的,慢慢就会有主动性,就更愿意去做这些事了。”

B叠出版公告

周一	网罗天下
周二	心理周刊
周三	成长周刊
周四	声色周刊
周五	锐读周刊
	微史记
	环球博览
周六	电视周刊
	扬子鉴藏
周日	名医团
	法治周刊

70年古树梨膏每瓶才22元 再不抢又要断货了

金秋是秋梨上市的季节,梨是秋冬滋养的食疗宝贝,梨膏由秋梨提炼,30斤梨才能熬出一斤膏,梨膏是清咽润燥、降火生津的天然补品。秋冬季节,雾霾天多,每天一勺梨膏,让家中的老人、孩子每天给肺洗个澡。

70年古梨树,30斤梨才熬出一斤膏

每颗梨都产自砀山核心产区,树龄70年以上的古梨树。在整个古梨膏的熬制过程中,不加1滴水、1粒糖,30斤酥梨才能熬制1斤好梨膏,完美承袭了一梨的精华。开盖你就能闻到一股梨子的浓郁与甜香,入口清甜回甘。梨膏直接喝都不齁嗓子,咽下去喉咙感觉非常滋润。

好梨膏标准的制定者,含有独特的原儿茶酸

梨膏的精华,是一种叫做原儿茶酸的物质,需要在特定的温度、湿度、熬制时间以及进行充分的氧化反应才能被提取出来,这是纯正梨膏的标志。70年古树梨膏,保证你吃到的每一瓶里都含有独特的、高营养的原儿茶酸。

鲜果现摘,现做现发,没有中间商赚差价

100%以酥梨鲜果为原料,历经24道工序精制而成。特惠价:199元/3盒(共9瓶,每瓶合下来才22元)数量有限,抢完即止!



梨花猫古树梨膏
特惠价:199元/3盒
(共9瓶,每瓶合下来才22元)
特惠供应数量有限,抢完即止。

二代纯羊奶粉 这两天特价99元 卖完就涨价了

扬子壹购引进的第二代纯羊奶粉,是西北德鑫源集团针对这些年人们服用第一代羊奶粉的缺陷而升级的。以新鲜羊奶为主体,采用细胞膜分离技术,进行脱水加工,8公斤鲜羊奶大约能分离出1公斤的纯羊奶粉。每一桶420克羊奶粉,相当于由7斤纯鲜羊奶加工而成。其脂肪含量仅为3%左右。100%保留了鲜羊奶的口感,细腻、温润、奶香十足。而且,因为膜分离技术的引入,截留脂肪、乳糖大分子,提高羊奶粉中的蛋白含量。

原来:398元/桶(420克)
特惠价:599元6桶 1188元12桶

